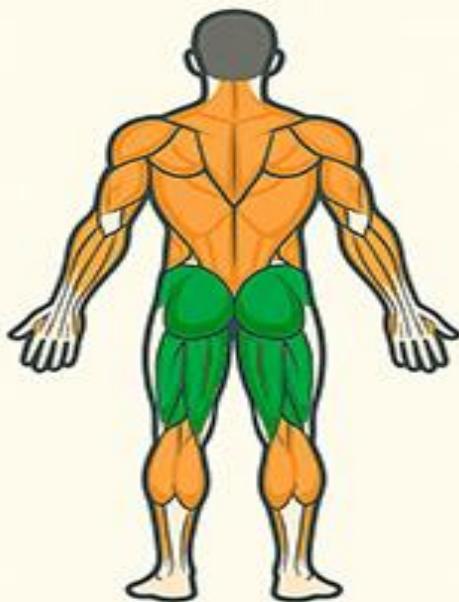


PATADA DE GLÚTEO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en cuadrupedia manteniendo la columna neutra y el core activado. Elevar la pierna hacia atrás y arriba flexionando ligeramente la rodilla, evitando arquear la zona lumbar y manteniendo la pelvis estable. Bajar la pierna de forma controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Patada de glúteo sin resistencia, centrando en estabilidad.
- 2–3 series × 10–12 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Patada de glúteo con elevación más amplia y mayor control.
- 3–4 series × 12–15 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Patada de glúteo con carga adicional (tobillera o miniband) o pausa arriba.
- 3–4 series × 12–20 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para activar y fortalecer el glúteo mayor sin carga sobre la columna. Ideal para calentamientos, rutinas de glúteos, prevención de lesiones y mejora de la estabilidad lumbopélvica. Perfecto para preparar patrones más complejos de extensión de cadera.