

# ABDUCCIÓN DE CADERA CON MINI BANDA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, tensor de la fascia lata y estabilizadores de la cadera.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con la mini banda situada unos centímetros por encima de los tobillos. Mantener una postura estable con ligera flexión de rodillas y activación del core. Elevar la pierna externa hacia el lado manteniendo la pelvis alineada y evitando inclinar el tronco. Controlar la bajada hasta volver al centro sin perder la tensión de la banda. El movimiento debe ser fluido, enfatizando la activación del glúteo medio.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Abducción de cadera con mini banda ligera y apoyo en pared para mayor estabilidad.
- 2-3 series × 12-15 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Abducción de cadera de pie con mini banda manteniendo estabilidad sin apoyos externos.
- 3 series × 12-20 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Abducción de cadera con mini banda más resistente o añadiendo pausa isométrica al final del recorrido.
- 3-4 series × 15-25 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para fortalecer el glúteo medio y mejorar la estabilidad de la cadera en actividades deportivas que requieren control frontal, como correr, saltar o cambiar de dirección. Muy útil en prevención de lesiones, mejora de la mecánica de carrera y rutinas de activación previa al entrenamiento.