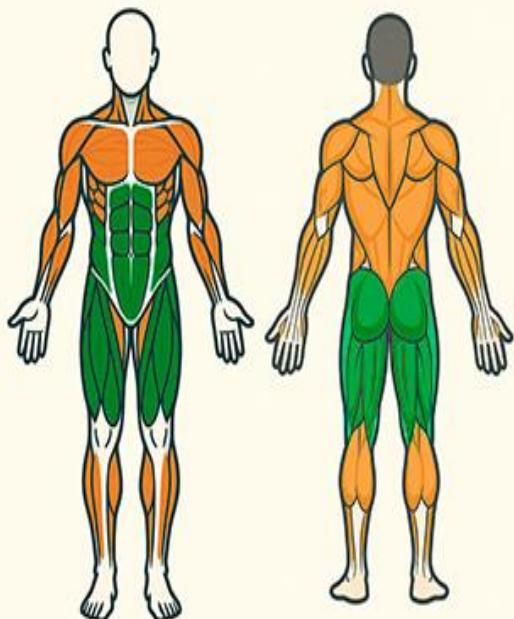
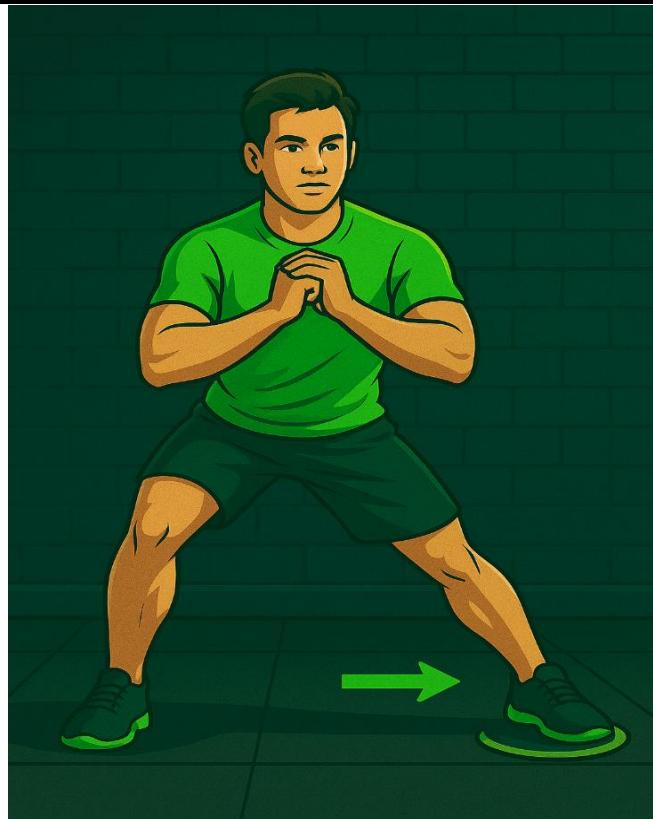


ZANCADA LATERAL CON DESLIZADOR

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, aductores y estabilizadores de cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con un pie sobre el deslizador y el otro fijo en el suelo, manteniendo el tronco erguido y el core activado. Deslizar la pierna lateralmente mientras la pierna de apoyo flexiona la rodilla y la cadera, manteniendo la columna neutra y la rodilla alineada con la punta del pie. Bajar con control hasta una profundidad cómoda y, desde abajo, empujar con fuerza el suelo y deslizar el pie de vuelta a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Zancada lateral con deslizador a rango parcial.
- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Zancada lateral con deslizador con rango completo y control postural.
- 3 series × 10-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Zancada lateral con deslizador con tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para fortalecer los músculos de la cadena lateral, mejorar la estabilidad de cadera y trabajar patrones de movimiento en plano frontal. Muy útil para deportistas que requieren cambios de dirección, así como para mejorar movilidad, control y fuerza unilateral en entrenamientos funcionales.