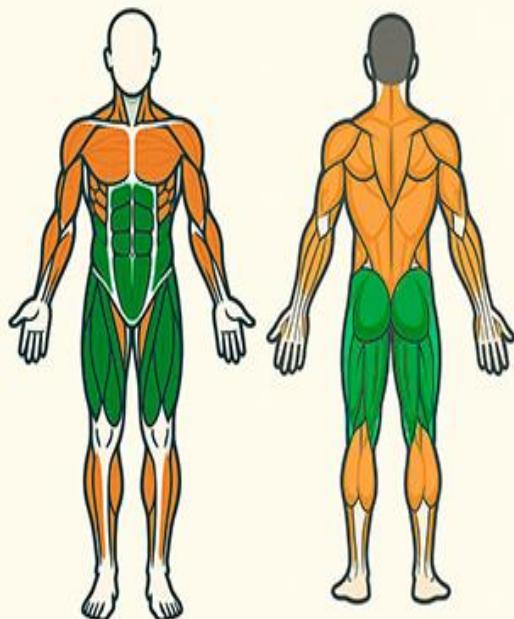


# ZANCADAS LATERALES CON MINI BAND

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la mini band alrededor de los muslos, justo por encima de las rodillas. Adoptar una posición semiagachada con el core activado y el tronco erguido. Dar un paso lateral manteniendo la tensión de la banda y mantener las rodillas alineadas con la punta de los pies. Desplazar el cuerpo de forma controlada y regresar llevando el pie contrario sin que la banda pierda tensión.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Zancadas laterales con mini band suave y desplazamientos cortos.
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Zancadas laterales con mini band moderada manteniendo tensión constante.
- 3 series × 12–15 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Zancadas laterales con mini band dura, pasos amplios o mayor tiempo bajo tensión.
- 3–4 series × 15–20 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para activar y fortalecer la musculatura lateral de la cadera, especialmente el glúteo medio. Muy útil en calentamientos, prevención de lesiones, trabajo de estabilidad y rutinas de fuerza funcional. Mejora la alineación de rodilla y la estabilidad durante carreras, cambios de dirección y sentadillas.