

# PUENTE DE GLÚTEOS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Activar el core y mantener la columna neutra. Elevar la cadera empujando con los talones hasta alinear rodillas, cadera y tronco, evitando arquear la zona lumbar. Bajar la cadera de forma controlada manteniendo la pelvis estable.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Puente de glúteos con rango parcial o apoyo más cercano.
- 2-3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Puente de glúteos con rango completo y control en todo el movimiento.
- 3-4 series × 12-15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Puente de glúteos con pausa arriba, una pierna o carga ligera.
- 3-4 series × 10-15 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para activar y fortalecer el glúteo mayor con bajo estrés lumbar. Ideal para principiantes, calentamientos, rutinas de glúteos, prevención de lesiones y mejora de la estabilidad lumbopélvica. Base perfecta para progresar hacia variantes más exigentes como hip thrusts o trabajo unilateral.