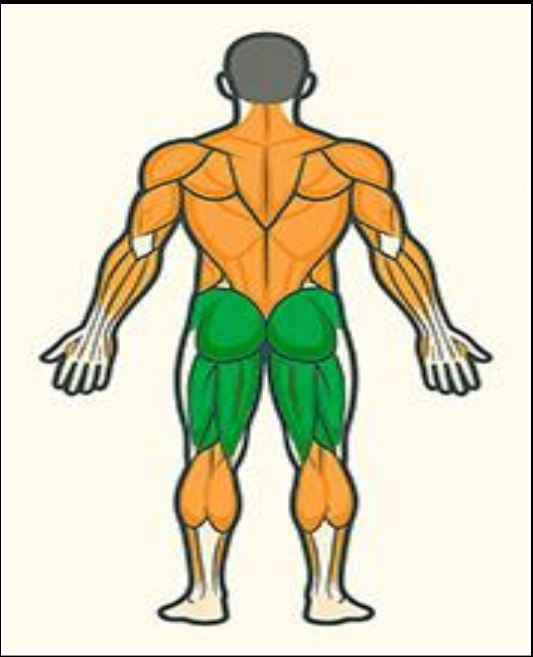
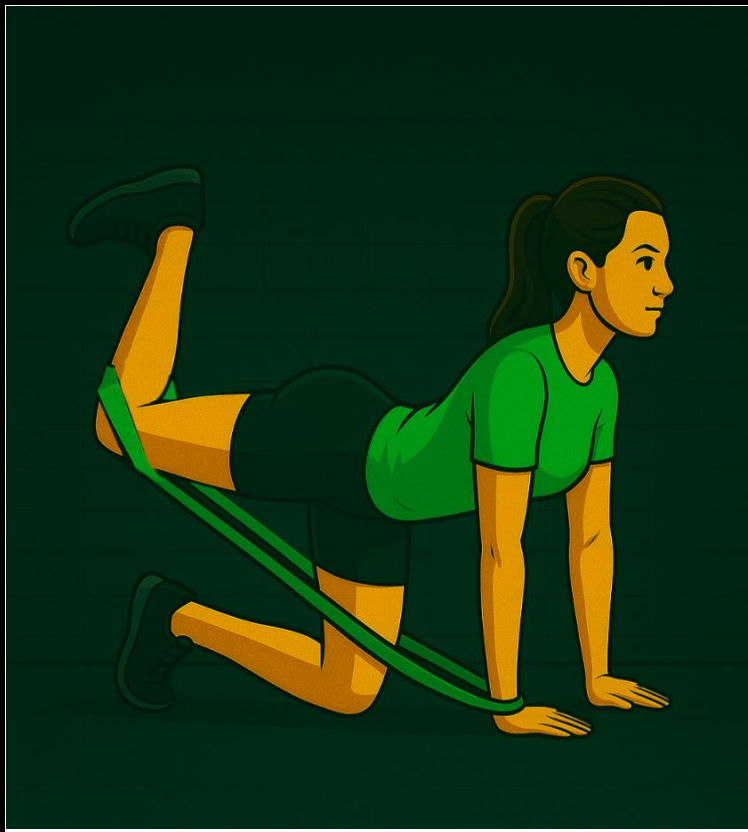


PATADA DE GLÚTEO CON GOMAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en posición de cuadrupedia con la goma asegurada en manos y pie. Mantener el core activado y la columna neutra. Extender la pierna hacia atrás y arriba de forma controlada, evitando arquear la zona lumbar y manteniendo la pelvis estable. Volver al punto inicial frenando el movimiento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Patada de glúteo sin goma o con resistencia muy ligera. - 2-3 series × 10-12 rep. por pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Patada de glúteo con goma de resistencia moderada manteniendo técnica correcta. - 3-4 series × 12-15 rep. por pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Patada de glúteo con goma fuerte o con pausa isométrica arriba. - 3-4 series × 12-20 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para aislar el glúteo mayor, mejorar la activación de cadera y reforzar la estabilidad lumbopélvica. Muy útil en rutinas de fuerza, trabajo de glúteos, prevención de lesiones y calentamientos específicos para mejorar la conexión neuromuscular de la cadena posterior.