

# 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

- Patada de glúteo sin goma o con resistencia muy ligera.
- 2–3 series × 10–12 rep. por pierna.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Patada de glúteo con goma de resistencia moderada manteniendo técnica correcta.
- 3–4 series × 12–15 rep. por pierna.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- 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.