

DOMINANTES DE RODILLA



Ejercicios de Tren Inferior

DOMINANTES DE RODILLA

Los ejercicios que enfatizan la dominancia de rodilla se centran en el movimiento principalmente generado por las articulaciones de la rodilla. Esto implica un mayor reclutamiento de los músculos cuádriceps y otros músculos de la parte frontal del muslo.

Los ejercicios de dominancia de rodilla incluyen movimientos como las extensiones de piernas, la hack squat y las sentadillas con barra trasera, que implican una mayor activación de los músculos cuádriceps para levantar o empujar la carga.

Mayor estrés en las rodillas: Debido al énfasis en la rodilla, estos ejercicios pueden generar más tensión y estrés en las articulaciones de la rodilla, lo que puede ser desafiante para personas con problemas de rodilla o lesiones en esta área. Es importante realizar estos ejercicios con una técnica adecuada y controlar la carga para reducir el riesgo de lesiones.

Ejercicios principales:

- a) Sentadilla y variantes
- b) Lunge/ Zancada y variantes
- c) Subida Bancos y variantes

SENTADILLA/ SQUATS

Las sentadillas son uno de los ejercicios más efectivos para trabajar los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos. Pueden realizarse con diferentes variaciones, como las sentadillas con barra, las sentadillas con mancuernas, las sentadillas con kettlebell, las sentadillas con peso corporal, entre otras.

Sentadilla con el propio peso corporal

La sentadilla con peso corporal es un ejercicio compuesto que trabaja principalmente los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales y los músculos de la pantorrilla. Además, también implica la activación de los músculos estabilizadores del core y los músculos de la espalda baja para mantener una postura adecuada durante el movimiento.

Mantén la mirada al frente y la espalda recta durante todo el movimiento. Imagina que estás sentándote en una silla invisible y asegúrate de que tus rodillas estén alineadas con tus pies. Controla el movimiento tanto en la fase de descenso como en la de ascenso para maximizar los beneficios y evitar lesiones.



- Comienza de pie con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros, con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- Mantén la mirada al frente y el pecho levantado.
- Sostén una pesa (mancuerna o Kettlebell) frente al pecho con ambas manos, codos flexionados y brazos cerca del cuerpo
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Continúa bajando hasta que tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o hasta donde tu movilidad te lo permita.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.

 VIDEO SENTADILLA: <https://youtube.com/shorts/P8pD7V2WSWc>

Sentadilla Profunda:

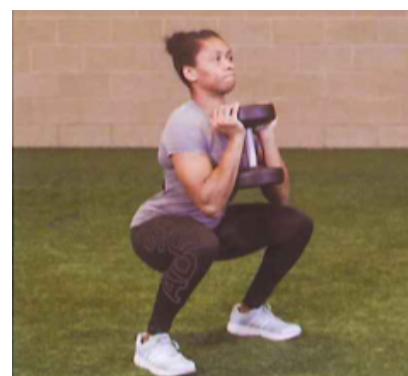
- En la sentadilla profunda, el movimiento implica una flexión completa de las rodillas y las caderas, lo que resulta en una posición donde las caderas están por debajo del nivel de las rodillas.
- Se caracteriza por un rango de movimiento completo en el que las caderas se hunden hacia abajo, permitiendo que los glúteos alcancen o se acerquen al nivel de los talones.
- La sentadilla profunda recluta una amplia gama de músculos de las piernas y la cadera y puede ser más desafiante en términos de fuerza y movilidad.
- Se considera una variante más completa y funcional de la sentadilla, ya que involucra un mayor rango de movimiento y recluta más músculos estabilizadores.

Sentadilla Media:

- En la sentadilla media, el movimiento implica una flexión de las rodillas y las caderas hasta un punto donde las caderas están aproximadamente al nivel de las rodillas o ligeramente por encima de ellas
- Se caracteriza por un rango de movimiento que no desciende más allá de esta posición, lo que significa que las caderas no llegan a estar por debajo del nivel de las rodillas.
- La sentadilla media o estricta puede ser menos demandante en términos de movilidad y fuerza en comparación con la sentadilla profunda.
- A menudo se utiliza en entrenamientos de fuerza donde se prioriza la carga máxima que se puede levantar, ya que puede permitir levantar pesos más pesados en comparación con la sentadilla profunda debido al rango de movimiento reducido.

Sentadilla Goblet

La pesa actúa como una carga adicional que desplaza el centro de gravedad hacia adelante, lo que ayuda a mantener una postura vertical y a profundizar la sentadilla. Permite un mayor rango de movimiento en comparación con la sentadilla con peso corporal, lo que puede ayudar a mejorar la flexibilidad y la movilidad de las caderas y los tobillos. Es útil para fortalecer los músculos del core y los músculos estabilizadores, ya que



requiere mantener una buena postura y estabilidad mientras se sostiene la pesa frente al cuerpo.

- Comienza de pie con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros, con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- Sostén una pesa (mancuerna o Kettlebell) frente al pecho con ambas manos, codos flexionados y brazos cerca del cuerpo
- Mantén la mirada al frente y el pecho levantado.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Continúa bajando hasta que tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o hasta donde tu movilidad te lo permita.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones, manteniendo siempre una técnica adecuada y controlando el ritmo de la ejecución.

Sentadilla con barra atrás (Back Squat)

Se realiza con una barra colocada en la parte superior de la espalda, detrás de los hombros. Es uno de los ejercicios de fuerza más efectivos y populares para desarrollar los músculos de las piernas, glúteos y la espalda.

Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás durante todo el movimiento. Evita arquear la espalda baja o inclinar el torso hacia adelante.



VIDEO BACK SQUAT SENTADILLA:

<https://youtube.com/shorts/SBInfQPf9io?feature=share>

Pequeño consejo:

Mantén una buena técnica de respiración durante el ejercicio. Inhala profundamente mientras descienes en la sentadilla y exhala mientras te impulsas hacia arriba. Esta técnica de respiración ayuda a mantener la estabilidad del core y proporciona un soporte adicional durante el movimiento.

Descripción de la sentadilla con barra (back squat):

- Coloca una barra sobre tus trapecios detrás de los hombros, sujetándola con un agarre ancho o medio, con las manos un poco más anchas que la anchura de los hombros.



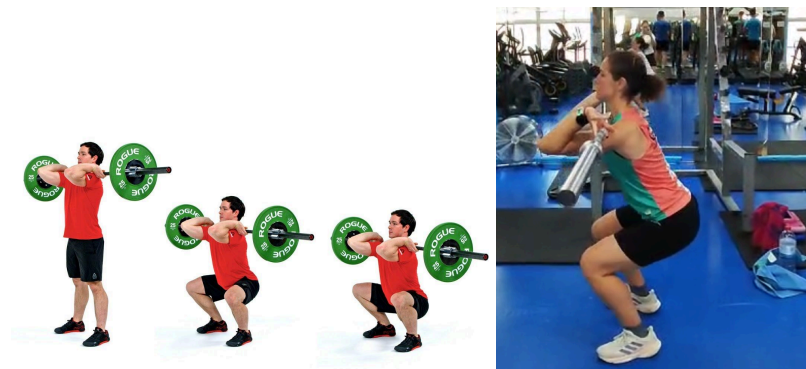
- Mantén los pies separados a la anchura de los hombros, con los dedos de los pies ligeramente hacia afuera.
- Mantén la mirada al frente y el pecho levantado.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Continúa bajando hasta que tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o hasta donde tu movilidad te lo permita.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones, manteniendo siempre una técnica adecuada y controlando el ritmo de la ejecución.

Sentadilla con barra delantera (Front Squat)

Coloca una mayor demanda en la fuerza de la parte frontal del cuerpo, incluyendo los músculos del core y los deltoides, debido a la posición de la barra en la parte frontal de los hombros en lugar de en la parte posterior. Esto no solo desarrolla fuerza en las piernas, sino que también mejora la estabilidad del core y la postura, lo que puede tener beneficios tanto para el rendimiento deportivo como para la salud general.

Consejo:

Mantén una buena posición de la barra y el codo alto. Al llevar la barra hacia adelante, sostén la barra con los dedos de las manos y mantén los codos levantados y paralelos al suelo. Esto ayudará a mantener una postura vertical y estabilizar la carga durante el movimiento.



Descripción de la sentadilla con barra frontal (front squat):

- Coloca la barra sobre la parte frontal de los hombros, cruzando los brazos y sosteniendo la barra con los dedos de las manos.
- Mantén los codos levantados y paralelos al suelo para estabilizar la carga.
- Mantén los pies separados a la anchura de los hombros, con los dedos de los pies ligeramente hacia afuera.
- Mantén la mirada al frente y el pecho levantado.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.

- Continúa bajando hasta que tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o hasta donde tu movilidad te lo permita.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones, manteniendo siempre una técnica adecuada y controlando el ritmo de la ejecución.

 VIDEO FRONT SQUAT: <https://youtu.be/oXuAEhntbo8>

Sentadilla Isométrica

Mantén una posición estable y controlada durante todo el ejercicio. Concéntrate en mantener la espalda recta, los hombros hacia atrás y los pies firmemente plantados en el suelo. Además, trata de mantener una contracción constante en los músculos de las piernas y el core para maximizar la efectividad del ejercicio.

Descripción de la sentadilla isométrica:

Consejo: No permitas que tus rodillas se desplacen hacia adelante más allá de tus dedos de los pies y asegúrate de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio.

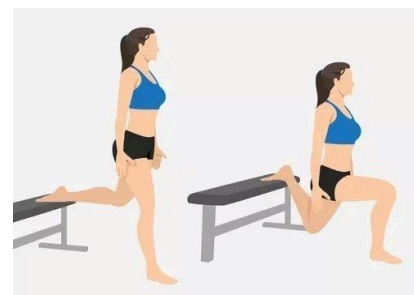
Descripción de la sentadilla isométrica:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás, como si te estuvieras sentando en una silla invisible.
- Detén el movimiento cuando tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o en la posición más baja que puedas mantener cómodamente.
- Mantén esta posición durante un período de tiempo determinado, generalmente de 10 a 60 segundos, manteniendo una contracción constante en los músculos de las piernas y el core.
- Concéntrate en mantener una respiración controlada y relajada durante todo el ejercicio.
- Una vez completado el tiempo deseado, empuja hacia arriba con los talones para volver a la posición inicial.
- Repite el ejercicio según sea necesario para alcanzar tus objetivos de entrenamiento, asegurándose de mantener siempre una técnica adecuada y controlada.



Sentadilla Búlgara

Se realiza con un pie elevado en una plataforma detrás de ti mientras realizamos una sentadilla con la pierna delantera. Es excelente para trabajar la fuerza y el equilibrio de una sola pierna.



Consejo: .Además, asegúrate de que la rodilla delantera no se desplace más allá de los dedos de los pies para evitar lesiones y maximizar la efectividad del ejercicio.

Descripción de la sentadilla búlgara:

- Coloca un banco o una plataforma elevada detrás de ti.
- Párate frente al banco y coloca la parte superior del pie de una pierna en el banco detrás de ti.
- Da un paso adelante con la otra pierna y mantén los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando ambas rodillas, como si estuvieras haciendo una sentadilla regular.
- Desciende hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo o hasta donde tu movilidad lo permita.
- Mantén la posición por un breve momento y luego empuja hacia arriba con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones y luego cambia de pierna.
- Mantén una respiración controlada y concentrada durante todo el ejercicio para maximizar los beneficios y minimizar la fatiga.

Sumo Squat, Sentadillas sumo

Se realiza con los pies más anchos que los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia afuera. Pone más énfasis en los músculos internos del muslo y puede ayudar a mejorar la movilidad de las caderas

Consejo : Al realizar la sentadilla sumo, es importante mantener una buena técnica para evitar lesiones y maximizar los beneficios. Asegúrate de mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás durante todo el movimiento. Además, concéntrate en empujar las rodillas hacia afuera mientras descendes, lo que te ayudará a activar los músculos internos del muslo y a mantener una postura estable.



Box squat, Sentadilla con Caja



Al realizar la box squat, asegúrate de controlar el descenso y el ascenso con un movimiento suave y controlado. Utiliza una caja o un banco de altura adecuada para tu nivel de movilidad y fuerza.

Además, mantén una buena técnica de respiración, inhalando profundamente mientras descienes y exhalando mientras te impulsas hacia arriba.

Descripción de la box squat:

- Coloca una caja o un banco detrás de ti, asegurándose de que esté a una distancia que te permita bajar hasta que tus muslos estén paralelos al suelo.
- Párate frente a la caja con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y el pecho levantado.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Desciende hasta que tus glúteos toquen ligeramente la caja o el banco detrás de ti, manteniendo una postura controlada.
- Mantén la posición por un breve momento y luego empuja hacia arriba con los talones para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones, manteniendo siempre una técnica adecuada y controlando el ritmo de la ejecución.
- hasta que la parte inferior de los muslos esté paralela al suelo.

Sentadilla unilateral a una pierna. Pistol Squat.

La sentadilla pistol, también conocida como sentadilla unilateral o una pierna, es un ejercicio que se enfoca principalmente en trabajar los músculos de la pierna que está en acción, incluyendo los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales y los músculos estabilizadores del core. Además, requiere un buen equilibrio y estabilidad, por lo que también se activan los músculos estabilizadores de la cadera y los músculos del tobillo.

Pequeño consejo: Al realizar la sentadilla pistol, es importante mantener una buena postura y controlar el movimiento en todo momento. Comienza practicando con una variante de la sentadilla pistol, como usando un banco o una silla para ayudarte a mantener el equilibrio y controlar la profundidad del ejercicio. Además, concentra tu mirada en un punto fijo frente a ti y mantén el pecho erguido para mantener una buena alineación del cuerpo durante todo el movimiento.



Descripción de la sentadilla pistol:

- Comienza de pie con los pies juntos o ligeramente separados.
- Levanta un pie del suelo y extiéndelo hacia adelante, manteniendo la pierna extendida y los dedos de los pies apuntando hacia arriba.
- Mantén los brazos extendidos frente a ti para ayudar a mantener el equilibrio.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando la rodilla de la pierna que está en el suelo, mientras la pierna elevada se extiende hacia adelante.
- Desciende hasta que la cadera esté cerca del suelo o hasta donde tu movilidad lo permita, manteniendo la pierna elevada extendida hacia adelante.
- Mantén la posición por un breve momento y luego empuja hacia arriba con la pierna que está en el suelo para volver a la posición inicial.

- Asegúrate de mantener una técnica adecuada y controlar el ritmo del movimiento en todo momento.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones en cada pierna, alternando entre ellas para mantener el equilibrio en el entrenamiento.

- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Continúa bajando hasta realizar una sentadilla estricta.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados a la cuña durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones, manteniendo siempre una técnica adecuada y controlando el ritmo de la ejecución.

Drop Squat, Sentadilla con caída.

La Drop Squat ayuda a mejorar la capacidad de reacción y explosividad, ya que implica un rápido cambio de dirección.

Consejo: Asegúrate de aterrizar suavemente y absorber el impacto con las rodillas ligeramente flexionadas para evitar lesiones.

Descripción de la drop Squat:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén los brazos extendidos frente a ti o a los lados del cuerpo.
- Inicia el movimiento saltando hacia arriba y extendiendo completamente el cuerpo.
- Mientras estás en el aire, separa los pies y extiende los brazos hacia los lados del cuerpo.
- Al aterrizar, hazlo suavemente, flexionando las rodillas y las caderas para absorber el impacto.
- Asegúrate de mantener una buena postura durante todo el movimiento, con la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Una vez que hayas aterrizado, mantén la posición por un breve momento y luego repite el movimiento.
- Controla la velocidad del movimiento y asegúrate de mantener una técnica adecuada en todo momento.
- Puedes ajustar la altura del salto y la velocidad del movimiento según tu nivel de condición física y tus objetivos de entrenamiento.

Jumping Squat, Sentadilla con salto

Implica un trabajo cardiovascular intenso y ayuda a mejorar la explosividad y la potencia muscular.

Consejo: Al realizar la jumping squat, asegúrate de mantener una buena técnica para evitar lesiones. Mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y la mirada al frente durante todo el movimiento. Además, al aterrizar, flexiona las rodillas y las caderas para amortiguar el impacto y proteger las articulaciones.



Descripción de la jumping squat:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén los brazos extendidos frente a ti o a los lados del cuerpo.
- Inicia el movimiento bajando el cuerpo hacia abajo en una sentadilla, doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás mientras descienes.
- Cuando estés en la posición más baja de la sentadilla, explota hacia arriba con fuerza, extendiendo completamente las piernas y saltando hacia el aire.
- Mientras estás en el aire, mantén los brazos extendidos para ayudar a la estabilización.
- Al aterrizar, hazlo suavemente, flexionando las rodillas y las caderas para absorber el impacto.
- Asegúrate de mantener una buena técnica durante todo el movimiento y controlar la velocidad del salto.
- Puedes ajustar la profundidad del movimiento y la velocidad del salto según tu nivel de condición física y tus objetivos de entrenamiento.

La principal diferencia entre Drop Squat y Jumping Squat.

La jumping squat implica un salto hacia arriba después de la fase de sentadilla, mientras que la drop Squat implica un salto hacia arriba seguido de una rápida caída al suelo. Ambos ejercicios trabajan la fuerza, la explosividad y la estabilidad, pero difieren en la ejecución del movimiento

Ramp Squat

Consiste en colocar una cuña o rampa sobre tus talones. implica un trabajo adicional de los músculos estabilizadores del core y de los músculos del tobillo debido al desafío añadido de mantener el equilibrio sobre la cuña.

Descripción de la sentadilla sobre una cuña:

- Coloca una cuña o una almohadilla bajo tus talones, elevando ligeramente los talones del suelo.
- Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- Mantén los brazos extendidos frente a ti o a los lados del cuerpo para mantener el equilibrio.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.

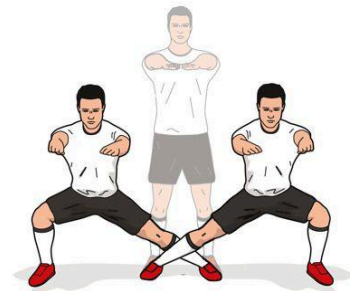
- Desciende hasta donde tu movilidad lo permita, manteniendo una postura controlada y una buena alineación del cuerpo.
- Mantén la posición por un breve momento y luego empuja hacia arriba con los talones para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener una técnica adecuada y controlar el ritmo del movimiento en todo momento. La sentadilla sobre una cuña puede ser modificada ajustando la altura de la cuña o la profundidad del movimiento para adaptarse a tus necesidades y capacidades individuales.

Lateral Squat. Sentadilla Lateral

El lateral squat, o sentadilla lateral, es un ejercicio que se enfoca principalmente en fortalecer los músculos de las piernas y los glúteos, con un énfasis particular en los abductores (músculos de la parte externa del muslo) y los aductores (músculos de la parte interna del muslo). También ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio.

Descripción del lateral squat:

- Comienza de pie con los pies separados a una distancia mayor que la anchura de las caderas, con los dedos de los pies ligeramente apuntando hacia afuera.
- Mantén una mancuerna o kettlebell con ambas manos frente a tu pecho para agregar resistencia, o puedes realizar el ejercicio solo con el peso corporal.
- Inclina el torso ligeramente hacia adelante y desplaza tu peso hacia un lado mientras doblas la rodilla de esa pierna y llevas la cadera hacia atrás, como si estuvieras sentándote en una silla.
- Mantén la otra pierna recta y extendida, con el pie plano en el suelo.
- Baja el cuerpo hacia el lado seleccionado hasta que la rodilla doblada esté en un ángulo de aproximadamente 90 grados.
- Mantén la posición por un momento y luego regresa a la posición inicial empujando con la pierna que está en el suelo.
- Alterna el movimiento hacia el otro lado para completar una repetición completa.



Overhead Squat

El overhead squat, o sentadilla con peso sobre la cabeza, es un ejercicio que implica una amplia gama de grupos musculares. Principalmente, fortalece los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, así como los músculos estabilizadores del core. Además, también trabaja los hombros, los músculos estabilizadores del manguito rotador, y los músculos de la espalda para mantener el peso sobre la cabeza.



Consejo: Antes de intentar el overhead squat con peso, asegúrate de dominar la técnica del squat básico. Comienza

con una barra vacía o una barra ligera para familiarizarte con el movimiento y mejorar la estabilidad. Mantén una postura adecuada, con la espalda recta y los hombros hacia atrás, y realiza el movimiento lentamente y controladamente.

Descripción del overhead squat:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, con los dedos de los pies ligeramente apuntando hacia afuera.
- Sostén una barra sobre la cabeza con un agarre amplio, con los brazos completamente extendidos y los codos bloqueados.
- Mantén la barra sobre la cabeza y los brazos alineados con los hombros durante todo el movimiento.
- Inicia el descenso doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás, como si estuvieras sentándote en una silla.
- Baja el cuerpo hacia abajo, manteniendo la barra sobre la cabeza y la espalda recta, hasta que los muslos estén paralelos al suelo o más abajo si la flexibilidad lo permite.
- Mantén la posición por un momento y luego empuja con los talones para volver a la posición inicial, extendiendo las rodillas y las caderas.
- Mantén el control del movimiento en todo momento y evita arquear la espalda o adelantar los hombros durante el ejercicio.

Máquina de Prensa de Piernas (Leg Press)

La **prensa de piernas** es una máquina de gimnasio diseñada para trabajar principalmente el **tren inferior**, permitiendo empujar una carga con las piernas en un movimiento controlado y seguro.

Siéntate en la máquina con la espalda y cabeza apoyadas en el respaldo.



VIDEO : <https://youtu.be/E4lHQujhiml>

- **Coloca los pies en la plataforma**, separados al ancho de los hombros y en posición estable (ni muy arriba ni muy abajo).
- **Desbloquea la plataforma** (según el tipo de máquina) y extiende las piernas empujando la carga hacia arriba o al frente.
- **Baja controladamente** la plataforma flexionando las rodillas hasta formar un ángulo de aproximadamente 90°.
- **Empuja nuevamente** hasta casi extender por completo las piernas (sin bloquear las rodillas).



Wall Ball

El **Wall Ball** es un ejercicio funcional y explosivo que consiste en lanzar una **medball (pelota medicinal)** contra una pared mientras se realiza una **sentadilla profunda**. Es muy usado en **CrossFit**, HIIT y entrenamientos metabólicos por su capacidad de trabajar todo el cuerpo.

- **Colócate de pie** frente a una pared, a unos 50–60 cm de distancia, con los pies separados al ancho de los hombros.
- **Sostén la medball** (6–10 kg) a la altura del pecho, con los codos apuntando hacia abajo.
- Realiza una **sentadilla profunda**, manteniendo el pecho erguido y los talones apoyados.
- Al subir, utiliza la fuerza de piernas y brazos para **lanzar la pelota hacia arriba**, apuntando a un blanco en la pared (normalmente 2.70 m para mujeres, 3.00 m para hombres).
- **Atrapa la pelota** al caer y repite el movimiento fluidamente.



VIDEO: <https://youtube.com/shorts/4B5VnIGzPjQ?feature=share>

ZANCADAS/ LUNGES

El ejercicio de zancada, también conocido como split, es un movimiento que se centra en trabajar los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos estabilizadores del core. Además, también ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio, ya que implica moverse en una posición unilateral.



Descripción del ejercicio zancada o split:

- Comienza de pie con los pies juntos o con las anchuras de la cadera y las manos en las caderas o a los lados del cuerpo.
- Da un paso hacia adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
- Baja el cuerpo hasta que la rodilla delantera esté doblada en un ángulo de aproximadamente 90 grados, manteniendo la rodilla trasera cerca del suelo pero sin tocarla.
- Mantén una postura erguida y la mirada hacia adelante durante todo el movimiento.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante para volver a la posición de pie.
- Repite el movimiento con la otra pierna para completar una repetición completa.

Walking lunges o zancadas caminando

Las walking lunges son un ejercicio versátil que se puede realizar con el propio peso corporal, o puedes agregar resistencia adicional sosteniendo mancuernas o barras. Además, puedes variar la longitud del paso y la velocidad de caminata para ajustar la dificultad del ejercicio según tus necesidades y objetivos de entrenamiento.



- Comienza de pie con los pies juntos y las manos en las caderas o a los lados del cuerpo.
- Da un paso hacia adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
- Baja el cuerpo hasta que la rodilla delantera esté doblada en un ángulo de aproximadamente 90 grados, manteniendo la rodilla trasera cerca del suelo pero sin tocarlo.
- Mantén una postura erguida y la mirada hacia adelante durante todo el movimiento.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante para dar el siguiente paso.
- Repite el movimiento con la otra pierna, alternando los pasos para caminar hacia adelante.
- Continúa caminando en zancadas hasta completar la distancia deseada o el número deseado de repeticiones.



 VIDEO WALKING LUNGE: https://youtu.be/k0Ot8y_N52I

Front Rack Lunge

El ejercicio de Front Rack Lunge, o zancada con la barra en el frente, es una variante de las zancadas que se enfoca en fortalecer los músculos de las piernas y los glúteos, así como los músculos estabilizadores del core y los hombros. Al llevar la barra en la posición del frente, se añade un desafío adicional para la estabilidad del torso y los músculos de la parte superior del cuerpo.



Mantén una buena postura durante todo el ejercicio. Mantén la barra en una posición estable sobre los hombros y el pecho alto. Mantén los codos levantados y paralelos al suelo para evitar que la barra se deslice hacia adelante. Además, asegúrate de dar pasos largos y controlados, manteniendo la rodilla delantera en línea con el tobillo y evitando que se desplace hacia adelante sobre los dedos de los pies.

También se puede realizar con mancuernas o sacos pesados.

Descripción del ejercicio Front Rack Lunge:

- Comienza colocando una barra sobre los hombros, sosteniéndola con las manos en posición de rack frontal. Los codos deben estar apuntando hacia adelante y paralelos al suelo.
- Da un paso hacia adelante con una pierna y baja el cuerpo doblando ambas rodillas hasta que la rodilla delantera forme un ángulo de 90 grados y la rodilla trasera se acerque al suelo.
- Mantén una postura erguida, con el pecho alto y la mirada al frente.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial y lleva la pierna trasera hacia adelante para volver a la posición de pie.
- Repite el movimiento con la otra pierna, alternando los pasos para caminar hacia adelante.
- Continúa alternando las zancadas con la barra en el frente hasta completar el número deseado de repeticiones.

Zancada atrás, Lunge inverso o reverse lunge

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos en las caderas o a los lados del cuerpo.
- Da un paso hacia atrás con una pierna, bajando el cuerpo hacia abajo doblando ambas rodillas.
- Baja el cuerpo hasta que la rodilla delantera esté doblada en un ángulo de aproximadamente 90 grados, manteniendo la rodilla trasera cerca del suelo pero sin tocarlo.
- Mantén una postura erguida y la mirada hacia adelante durante todo el movimiento.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante para reunirla con la pierna delantera.
- Repite el movimiento con la otra pierna, alternando los pasos para caminar hacia atrás.



Zancada lateral. Lateral lunge

Mientras que la sentadilla lateral implica flexionar simultáneamente las rodillas y las caderas en un movimiento hacia abajo y hacia atrás, la zancada lateral implica dar un paso lateral y flexionar la rodilla de una pierna mientras se mantiene la otra pierna recta. Ambos ejercicios son excelentes para fortalecer los músculos de las piernas y mejorar la estabilidad, pero se enfocan en diferentes grupos musculares y patrones de movimiento.

Split o Scissor Lunge

Descripción:

El Split Lunge o Scissor Lunge es un ejercicio **pliométrico** que combina la fuerza de piernas con la potencia y la agilidad. Consiste en realizar un salto explosivo desde una posición de zancada, alternando las piernas en el aire y aterrizando nuevamente en una zancada inversa con la pierna contraria.



Posición inicial:

- Empieza en una **zancada**, con una pierna adelantada y la otra atrasada, ambas rodillas flexionadas (la trasera cerca del suelo).
- Mantén el **tronco erguido**, el core activado y los brazos en una posición natural para balancear.

Movimiento:

- Realiza un **salto vertical explosivo**, impulsándote con ambas piernas.
 - En el aire, realiza un **cambio rápido de piernas** (como una “tijera”), de modo que aterrices con la pierna opuesta adelantada.
 - Al aterrizar, **absorbe el impacto flexionando las rodillas** y baja directamente a la siguiente zancada.
 - Repite el salto y cambio de piernas de forma continua.
-
- Mantén el **core firme** para evitar perder el equilibrio.
 - Aterrizas de forma **suave y controlada**, evitando el impacto excesivo en las rodillas.
 - Evita inclinar el tronco hacia adelante o arquear la espalda.
 - Usa los brazos para ayudarte con el impulso y mantener el ritmo.

Dumbbell Overhead Lunge

Consiste en realizar una zancada mientras se mantiene una mancuerna (o dos) extendida(s) sobre la cabeza, activando intensamente el **core, hombros, glúteos y piernas**.



Posición inicial:

- Sujeta una mancuerna con una o ambas manos (puede ser una sola con brazo extendido o dos, una en cada mano).
- Lleva el brazo o ambos brazos hacia arriba, con los **codos extendidos** y la mancuerna directamente sobre los hombros.
- Activa el core, mantén el pecho erguido y la mirada al frente.

Movimiento:

- Da un paso largo hacia adelante con una pierna, bajando en una **zancada controlada**.
- La rodilla delantera debe quedar alineada con el tobillo, y la trasera apuntar hacia el suelo sin tocarlo.
- Mantén la mancuerna firme **por encima de la cabeza durante todo el movimiento**, evitando que el torso se incline hacia adelante o hacia los lados.
- Empuja con la pierna delantera para volver a la posición inicial.

SUBIDA BANCOS

La subida a banco es un ejercicio funcional y de fuerza que trabaja principalmente los **cuádriceps, glúteos e isquiotibiales**, además de mejorar el equilibrio, la coordinación y la estabilidad del core.

Ejecución:

Posición inicial:

- Colócate de pie frente a un banco o cajón estable, de una altura que permita que tu rodilla quede aproximadamente en un ángulo de 90° al apoyarla.
- Mantén el tronco erguido, mirada al frente y los brazos relajados.

Fase concéntrica (subida):

- Apoya completamente un pie en el banco.



- Empuja con fuerza a través del talón del pie apoyado para elevar todo el cuerpo hasta quedar erguido sobre el banco, evitando impulsarte con la pierna de abajo.
- La pierna contraria puede quedar flotando o apoyarse brevemente junto a la otra arriba del banco.

Fase excéntrica (bajada):

- Baja de forma controlada con la misma pierna que subiste.
- Evita dejarte caer o usar impulso.

Consejos técnicos:

- Mantén la espalda recta durante todo el movimiento.
- Asegúrate de que toda la planta del pie esté en contacto con el banco al subir.
- No bloques la rodilla al extender la pierna arriba del banco.
- Controla el descenso para evitar sobrecargar la rodilla o perder estabilidad.



VIDEO SUBIDA A BANCOS: <https://youtube.com/shorts/59Rpy1dyC6A?feature=share>

CAMBIO DE PIERNA EN BANCO

Descripción:

Este ejercicio consiste en subir y bajar del banco alternando las piernas de forma dinámica, lo que combina fuerza, coordinación, equilibrio y resistencia cardiovascular. Es ideal para deportistas que buscan explosividad y agilidad.

Ejecución:

Posición inicial:

- Colócate frente a un banco, cajón o plataforma estable de una altura moderada.
- Apoya un pie en el banco y el otro en el suelo, cuerpo erguido y mirada al frente.

Movimiento:

- Impúlsate con fuerza desde el pie apoyado en el banco para subir y, en el mismo movimiento, realiza un cambio rápido de piernas en el aire, de manera que la pierna que estaba en el suelo quede apoyada en el banco, y la que subió baje al suelo.
- Aterrizas de forma controlada y repite el movimiento de forma continua, alternando las piernas en cada repetición.



Consejos técnicos:

- Mantén el core activado para controlar el equilibrio.
- Utiliza los brazos para impulsarte y mantener el ritmo.

- Asegúrate de apoyar completamente el pie en el banco con cada cambio.
- El movimiento debe ser rápido pero controlado, evitando rebotes que afecten la técnica.

👤 VIDEO SUBIDA A BANCOS: <https://youtube.com/shorts/aHD8eEiUH7I?feature=share>

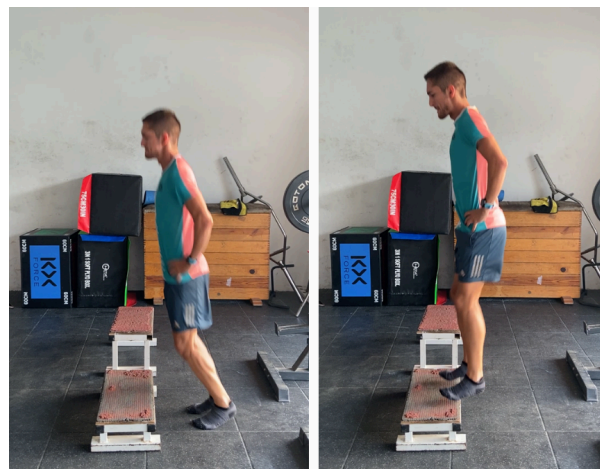
Salto al cajón

Posición inicial:

- De pie frente a la plataforma baja (step, banco bajo, disco grande o cajón bajo).
- Pies al ancho de hombros, brazos hacia atrás.

Salto:

- Realiza un pequeño salto explosivo con ambos pies a la vez.
- Balancea los brazos para ayudar al impulso.
- Eleva levemente las rodillas si es necesario.



Aterrizaje:

- Aterrizaje suave con los dos pies completamente sobre la plataforma.
- Rodillas ligeramente flexionadas, core activado, espalda recta.
- Baja caminando o con salto controlado.

👤 VIDEO SALTO AL CAJÓN: <https://youtube.com/shorts/us1qPO4ns-Q?feature=share>