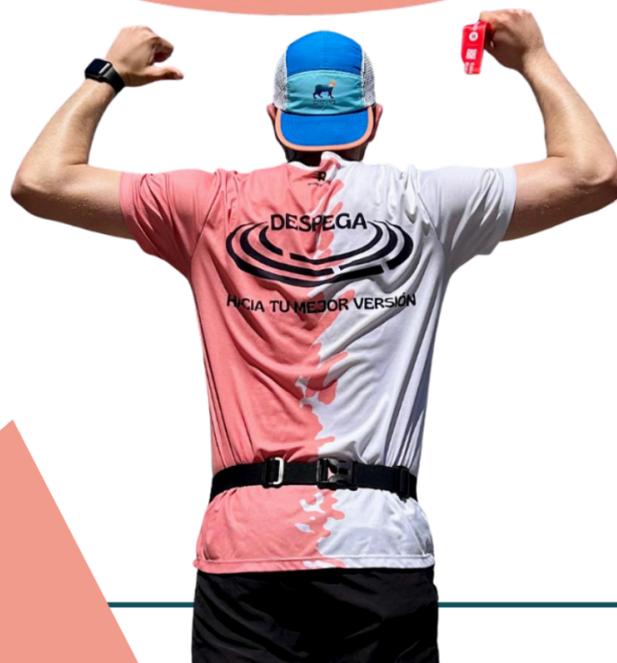


# DOMINANTES DE CADERA



# DOMINANTE DE CADERA

Los ejercicios que enfatizan la dominancia de cadera se centran en el movimiento principalmente generado por las articulaciones de la cadera. Esto implica un mayor reclutamiento de los músculos glúteos, isquiotibiales y otros músculos de la cadera.

**Movimientos de empuje y tracción:** Los ejercicios de dominancia de cadera incluyen movimientos como el peso muerto, el hip thrust (prensa de cadera), la sentadilla sumo y las elevaciones de cadera (glute bridge), que implican una mayor activación de los músculos de la cadera para levantar o empujar la carga.

**Menor estrés en las rodillas:** Debido a que el énfasis está en la cadera, estos ejercicios suelen generar menos tensión y estrés en las articulaciones de la rodilla, lo que los hace adecuados para personas con problemas de rodilla o que buscan minimizar el riesgo de lesiones en esta área.

Ejercicio principales

- **Peso muerto /Deadlift.**
- **Good Morning**
- **KB Swing**
- **Hip Thrust**

## Peso Muerto (Deadlift)

El peso muerto es un ejercicio de levantamiento de peso que fortalece múltiples grupos musculares, incluyendo glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y la espalda baja. Ayuda a mejorar la fuerza general del cuerpo, la postura y la estabilidad del core. Además, es un ejercicio funcional que replica movimientos comunes, como levantar objetos del suelo. Puede realizarse con una barra, mancuernas, kettlebells o incluso con peso corporal.

👤 VIDEO PESO MUERTO: <https://youtube.com/shorts/BWljubyBZUo?feature=share>



## Peso Muerto con barra.

Al realizar el peso muerto, es crucial mantener una técnica adecuada para prevenir lesiones y maximizar los beneficios. Asegúrate de mantener la espalda recta, los hombros hacia atrás y el peso centrado en los talones durante todo el movimiento. Además, no olvides respirar correctamente: inhala mientras bajas el peso y exhala mientras lo levantas.

### Descripción del peso muerto (barra):

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y el peso colocado en los talones.
- Agarra la barra con las manos ligeramente más anchas que la anchura de los hombros y las palmas mirando hacia tu cuerpo.
- Flexiona las rodillas y las caderas para bajar el torso, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Baja el cuerpo hasta que tus manos estén a la altura de las rodillas o un poco más abajo, manteniendo la barra cerca de las piernas.
- Una vez abajo, impulsa hacia arriba con las piernas y la cadera, extendiendo las rodillas y las caderas hasta que estés de pie completamente.
- Mantén la barra cerca del cuerpo en todo momento y evita arquear la espalda.
- Baja la barra de manera controlada repitiendo el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

## Peso muerto con barra Hexagonal.

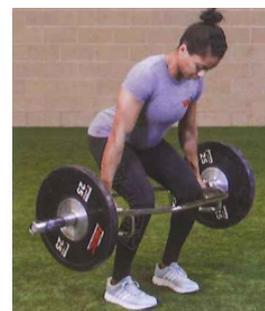
Facilita el tener que esquivar las rodillas al levantar la barra del suelo, apoyando a un correcto movimiento.

### Peso muerto con Kettlebell:

El uso de kettlebells puede implicar una mayor activación de los músculos estabilizadores debido a la naturaleza de la pesa.

### Descripción del peso muerto con kettlebell:

- Colócate de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y un kettlebell a cada lado.
- Flexiona las rodillas ligeramente y dobla las caderas para agarrar los kettlebells con un agarre neutral, manteniendo la espalda recta.
- Con las kettlebells sujetas, levanta el torso y extiende las rodillas y las caderas para ponerse de pie, manteniendo los hombros hacia atrás y la espalda recta en todo momento.
- Mantén los kettlebells cerca del cuerpo durante todo el movimiento y evita arquear la espalda.
- Baja los kettlebells de manera controlada hacia el suelo, manteniendo la misma técnica y repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.



# Peso muerto Rumano

## Diferencia entre Peso Muerto Rumano y Peso Muerto convencional

El peso muerto convencional se caracteriza por una flexión de rodillas y caderas, bajando la barra hasta tocar o acercarse al suelo, enfocándose en la activación de los glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y músculos de la espalda baja. Por otro lado, el peso muerto rumano implica una flexión de caderas con una ligera flexión de rodillas, manteniendo el torso paralelo al suelo o ligeramente elevado, centrándose principalmente en los isquiotibiales, glúteos y músculos de la espalda baja.



## Single Leg Romanian Deadlift. Peso muerto Rumano a una pierna

### Descripción del peso muerto con una pierna:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y una mancuerna o kettlebell en la misma mano que realiza el movimiento.
- Levanta ligeramente una pierna del suelo, manteniendo la otra pierna ligeramente flexionada.
- Inclina tu torso hacia adelante desde las caderas mientras extiendes la pierna levantada hacia atrás para mantener el equilibrio.
- Baja el torso hacia el suelo mientras mantienes la pierna extendida hacia atrás, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Baja hasta que sientas un estiramiento en los isquiotibiales y los glúteos.
- Vuelve a la posición inicial llevando el torso hacia arriba y la pierna levantada hacia adelante.
- Completa el número deseado de repeticiones en un lado antes de cambiar de pierna.



VIDEO PESO MUERTO UNILATERAL: <https://youtube.com/shorts/HVG-S2deXc>

## Hip Airplane

El **Hip Airplane** es un ejercicio avanzado de control motor y movilidad que trabaja la **estabilidad de cadera y tronco en una sola pierna**.

Su nombre viene del movimiento de **"abrir y cerrar las alas"** (la pelvis) como si fueras un avión girando sobre un ala.

### Posición inicial:

- De pie sobre una pierna, ligeramente flexionada.

- Inclínate hacia adelante desde la cadera, como en un **RDL unilateral**, extendiendo la pierna contraria hacia atrás.
- Tu torso y pierna trasera deben quedar en línea recta paralela al suelo (posición de "avión").

### Movimiento principal:

- Desde esa posición, **rota la pelvis y el torso** abriendo la cadera hacia un lado (pierna que está arriba se abre como una "ala").
- Luego, **cierra la cadera** girando en sentido contrario, como si escondieras la pierna flotante detrás de la pierna de apoyo.
- El movimiento debe ser **lento, controlado y sin perder equilibrio**.



### Good Morning

El **Good Morning** es un ejercicio de bisagra de cadera que fortalece la **cadena posterior**, especialmente los **isquiotibiales, glúteos y erectores espinales**. Se llama así porque el movimiento imita el gesto de inclinarse hacia adelante como para decir "buenos días".



👤 VIDEO GOOD MORNING: <https://youtu.be/KatThatCKkA>

### Posición inicial:

- Coloca una **barra sobre la parte alta de la espalda**, igual que en una sentadilla trasera (back squat).
- Pies separados al ancho de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantén el **core activado**, el pecho erguido y la mirada al frente.

### Movimiento:

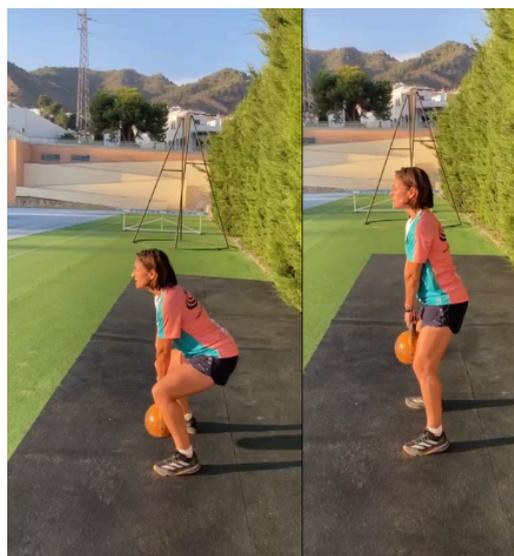
- Inicia el movimiento **desde la cadera**, empujándola hacia atrás, como en un peso muerto rumano.
  - Mantén la espalda recta y el pecho abierto mientras el torso se inclina hacia adelante.
  - Baja hasta que el torso esté aproximadamente **paralelo al suelo** (o hasta donde tu movilidad lo permita sin curvar la espalda).
  - Luego, **extiende las caderas** para volver a la posición inicial.
- 
- **No flexiones la espalda.** Mantén una columna neutra en todo momento.
  - El movimiento viene de la **bisagra de cadera**, no de doblar la espalda ni las rodillas.
  - **Empieza con poco peso** o incluso solo con la barra hasta dominar la técnica.
  - Puedes hacerlo también con **banda elástica, kettlebell o barra en posición frontal** como variación.

## Sumo Deadlift. Peso muerto Sumo

El sumo deadlift es un ejercicio que se enfoca en trabajar principalmente los músculos de la cadena posterior, incluyendo los glúteos, los isquiotibiales, los cuádriceps y los músculos de la espalda baja. Además, también involucra los músculos de los aductores y los erectores espinales.

### Descripción del sumo deadlift:

- Comienza colocando los pies más anchos que la anchura de los hombros y con los dedos de los pies ligeramente apuntando hacia afuera.
- Agarra la barra con las manos colocadas dentro de tus piernas, utilizando un agarre mixto o un agarre doble sobre la barra.
- Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás mientras te inclinas hacia adelante desde las caderas para agarrar la barra.
- Levanta la barra del suelo empujando con las piernas y extendiendo las caderas mientras mantienes la espalda recta.
- Mantén la barra cerca de tu cuerpo durante todo el movimiento y evita arquear la espalda.
- Baja la barra de manera controlada hacia el suelo manteniendo la misma técnica, y repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.



👤 VIDEO: <https://youtube.com/shorts/QSCKyflnYl0?feature=share>

## Hip thrust

El ejercicio hip thrust es un ejercicio de fuerza que se centra en fortalecer los glúteos y los músculos de la cadera. Consiste en sentarse en el suelo con la espalda apoyada en un banco y las rodillas dobladas.

- Desde esta posición, levantar la pelvis hacia arriba, manteniendo los hombros y los omóplatos en el banco
- Luego bajas la pelvis de nuevo al suelo.

Puedes hacerlo solo con el peso corporal o agregar resistencia adicional usando una barra con discos o bandas elásticas.

Este ejercicio es efectivo para mejorar la fuerza y la estabilidad en la parte inferior del cuerpo.

 VIDEO HIP THRUST: <https://youtube.com/shorts/PBhOueHpzVU?feature=share>



## Hip Thrust a una pierna

Realiza el hip thrust estándar, pero con una sola pierna en lugar de ambas. Esto aumenta el desafío de estabilización y activación de los glúteos.



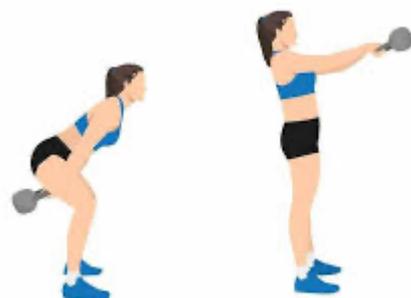
## Kettlebell Swing Ruso

**Colócate frente a la kettlebell:**

- Pies separados un poco más del ancho de las caderas.
- Punta de pies ligeramente hacia afuera.
- Kettlebell a unos 30 cm delante de ti.

**Toma la kettlebell con las dos manos:**

- Bisagra de cadera: empuja la cadera hacia atrás con la espalda recta.
- Agarra el asa con ambas manos, como si fueras a hacer un peso muerto.



**Posición inicial de impulso (backswing):**

- Balancea la pesa **hacia atrás entre tus piernas**, manteniendo los brazos relajados pero firmes.
- **Espalda recta, core firme, cuello neutro.**

#### Movimiento de subida:

- **Explosiona con la cadera hacia adelante** (como si empujamos una puerta con los glúteos).
- La kettlebell se eleva **hasta la altura del pecho u hombros, sin tirar con los brazos.**
- En el punto más alto, el cuerpo debe estar **recto, estable y fuerte** (glúteos y abdomen apretados).

#### Movimiento de bajada:

- Deja que la kettlebell baje sola, **con control**, y acompáñala doblando la cadera.
- Mantén la espalda recta y prepárate para el siguiente impulso.

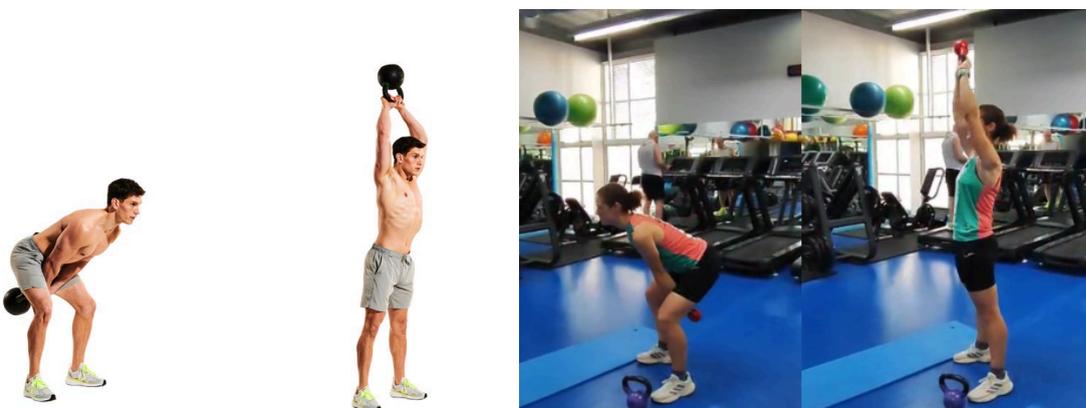
#### Consejo de ritmo:

El swing ruso es un movimiento **rápido y rítmico**, como un péndulo impulsado desde la cadera.



VIDEO KB SWING RUSO: <https://youtu.be/nH1rN8iyCgE>

### Kettlebell Swing Americano



#### Posición inicial (igual al ruso):

- Pies algo más anchos que las caderas.
- Agarra la kettlebell con ambas manos, bisagra de cadera, espalda recta.

### Backswing:

- Lleva la kettlebell hacia atrás entre las piernas con fuerza.

### Impulso:

- **Empuja explosivamente con la cadera**, igual que en el swing ruso.
- A medida que sube la pesa, **extiende también los hombros y brazos por completo**, hasta llevarla **por encima de la cabeza**.
- **Los brazos terminan rectos**, orejas entre los brazos, y la pesa en línea con el cráneo.

### Bajada controlada:

- **Desciende con control**, manteniendo el core firme y espalda recta.
  - Permite que la pesa baje entre las piernas para repetir el swing.
- 
- Requiere **buena movilidad de hombros y fuerza de core**.
  - No arquees la espalda ni dejes que la pesa tire hacia atrás al llegar arriba.
  - Si sientes presión en hombros o lumbar, vuelve al swing ruso y trabaja progresión.

 VIDEO KB SWING AMERICAN <https://youtu.be/xwQ6aFVBHMQ>