



DOMINANTE DE RODILLA



**DESPEGA HACIA TU MEJOR
VERSIÓN**

**En despegamos buscamos facilitar el
entrenamiento a nuestros atletas por lo
que te planteamos los siguientes tipos de
entrenos:** (Pincha en la opción deseada)



SOLO MÁQUINAS



SOLO PESAS



**SIN MATERIAL O
GOMAS**



PESO MUERTO



2 x 10 repeticiones

1. **Posición inicial:** Colócate de pie con los pies a la altura de las caderas, con la barra frente a tus pies. Asegúrate de que el peso esté centrado sobre la parte media de los pies.
2. **Agarre:** Inclínate hacia adelante desde las caderas y agarra la barra con ambas manos, manteniendo las manos justo fuera de las rodillas. Puedes usar un agarre prono (palmas hacia ti) o mixto (una palma hacia ti y otra hacia afuera).
3. **Postura:** Mantén la espalda recta y los omóplatos retraídos, con el pecho hacia adelante y los ojos mirando al frente.
4. **Movimiento:** Empuja con los talones y levanta la barra manteniéndola cerca del cuerpo, extendiendo las caderas y las rodillas al mismo tiempo. La barra debe moverse en línea recta hasta que estés completamente de pie.
5. **Descenso:** Invierte el movimiento bajando la barra con control, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas hasta que la barra vuelva al suelo.



ZUMO DEADLIFT



2 x 10 repeticiones



1. **Posición:** Pies más anchos que los hombros, manos entre las rodillas.
2. **Movimiento:** Levanta la barra con la espalda recta y extiende caderas y rodillas.
3. **Descenso:** Baja controladamente manteniendo la espalda alineada.





GOOD MORNING



2 x 10 repeticiones

Ejercicio de bisagra de cadera en el que se inclina el torso hacia adelante con la espalda recta, manteniendo una ligera flexión en las rodillas. Generalmente se realiza con una barra en la espalda alta.

- ♦ **Enfoca:** glúteos, isquiotibiales y zona lumbar.
- ♦ **Beneficio:** mejora la fuerza posterior y la técnica de bisagra de cadera, útil para sentadillas y peso muerto.



KB SWING



2 x 10 repeticiones



Movimiento explosivo donde se impulsa una kettlebell hacia adelante y arriba (a la altura de los hombros en la versión rusa) con una bisagra de cadera rápida.

- ♦ **Enfoca:** glúteos, isquios, core y cardio.
- ♦ **Beneficio:** mejora la potencia de cadera, la resistencia y la coordinación.





UNILATERAL PESO MUERTO RUMANO



1. **Posición Inicial:** Párate sobre una pierna, pesa en la mano opuesta.
2. **Baja:** Inclina el tronco hacia adelante, pesa hacia el suelo, y la pierna libre se extiende atrás.
3. **Sube:** Vuelve a la posición inicial, activando glúteos y manteniendo el equilibrio.

2 x 10 repeticiones





HIP THRUST



2 x 10 repeticiones

1. **Posición inicial:** Siéntate en el suelo con la parte superior de la espalda apoyada en un banco o plataforma firme, las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo, separados a la altura de las caderas.
2. **Colocación de la barra:** Si usas una barra con peso, colócala sobre la parte superior de las caderas. Puedes usar un acolchado para mayor comodidad.
3. **Movimiento:** Empuja con los talones y levanta las caderas hacia el techo, extendiendo completamente las caderas. Los hombros deben permanecer apoyados en el banco, y el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas.
4. **Contracción:** En la parte superior del movimiento, aprieta los glúteos durante uno o dos segundos.



EMPUJE HORIZONTAL + PUENTE DE GLUTEO



2 x 10 repeticiones



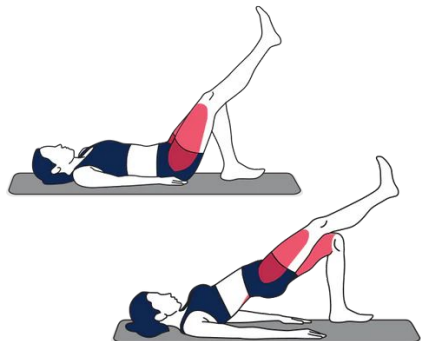
1. **Puente:** Acuéstate con rodillas flexionadas, levanta las caderas apretando los glúteos.
2. **Empuje:** Con mancuernas, haz un empuje de pecho al mismo tiempo que subes las caderas.
3. **Descenso:** Baja las caderas y repite.



SIN MATERIAL O GOMAS

Volver
al
inicio

PUENTE DE GLÚTEO A UNA PIERNA



2 x 10 repeticiones

Posición inicial: Acostado en el suelo, con una pierna doblada y la otra extendida.

Movimiento: Eleva la cadera hasta formar una línea recta desde los hombros hasta la rodilla de la pierna doblada.

Descenso: Baja lentamente y repite.

