



## CLAMSHELL EJERCICIO | Así tienes que hacer la almeja, el ejercicio que más endurece las piernas y los glúteos

### Descripción

El ejercicio de concha o clamshell es una actividad física popular que se enfoca principalmente en entrenar los glúteos, aunque también involucra otros músculos de la cadera y del torso. Debido a su efectividad para fortalecer los músculos estabilizadores de la cadera, este ejercicio es particularmente popular en los programas de rehabilitación física y entrenamiento de fuerza.

### Cómo realizar correctamente el ejercicio de la concha:

1. Comience recostándose de costado en el piso, con las piernas juntas y las rodillas dobladas a 90 grados. Tu cabeza puede descansar sobre el brazo que está en el piso, o puedes apoyarla con tu mano.
2. Manteniendo los pies juntos, levanta la rodilla superior lo más alto que puedas sin mover la pelvis ni levantar la parte inferior de la cadera del suelo. Es importante mantener la alineación de la columna durante todo el movimiento.
3. Mantén la posición por un segundo antes de regresar lentamente a la posición inicial. Esto cuenta como una repetición.

### Caracola con banda elástica

La cubierta de banda elástica agrega resistencia a este popular movimiento de fortalecimiento de la cadera y hace que tus músculos trabajen un poco más. Al igual que el ejercicio de concha regular, este ejercicio se enfoca en el glúteo mayor, pero también involucra otros músculos de la cadera y del

centro.



## Los entrenadores de ejercicios de fortalecimiento de glúteos más populares recomiendan: emboscar un ataque al corazón

### Cómo realizar correctamente el ejercicio de concha de goma:

1. Comience recostándose de costado en el piso, con las piernas juntas y las rodillas dobladas a 90 grados. Tu cabeza puede descansar sobre el brazo que está en el piso, o puedes apoyarla con tu mano.
2. Coloque una banda de resistencia alrededor de los muslos, justo por encima de las rodillas.
3. Manteniendo los pies juntos, levanta la rodilla superior lo más alto que puedas sin mover la pelvis ni levantar la parte inferior de la cadera del suelo. La banda elástica alrededor de las rodillas te brinda una resistencia adicional durante este movimiento.

4. Mantenga la posición por un segundo, luego baje lentamente la rodilla superior hacia las nalgas para volver a la posición inicial. Esto cuenta como una repetición.

Aquí le mostramos cómo perder peso en los muslos de forma rápida y saludable. pixabay

## ¿Cuántas repeticiones tienes que hacer?

La cantidad de repeticiones y series que debes hacer depende de tu nivel de condición física y tus objetivos de entrenamiento. Sin embargo, un punto de partida común para los principiantes podría ser hacer 2 o 3 series de 10 o 15 repeticiones por lado. A medida que gane fuerza, puede aumentar la cantidad de repeticiones y series, o agregar resistencia al ejercicio usando una banda elástica alrededor de los muslos.

Este ejercicio debe realizarse lentamente y de manera controlada, utilizando la forma adecuada para evitar lesiones y maximizar la eficacia. Si en algún momento durante el ejercicio experimenta dolor, debe detenerse y consultar a un médico o preparador físico.

### Fecha de creación

julio 2023