



El ejercicio que te pondrá el culo firme y duro en solo dos semanas

Descripción

Los glúteos son una de las zonas más difíciles de mantener firmes y duros. Sin embargo, no es una misión imposible si te mantienes constante. Hoy te proponemos un ejercicio perfecto para fortalecer los glúteos. Se trata del empuje de la cadera. Aquí te explicamos las ventajas y cómo hacerlo bien.

¿Qué es el empuje de cadera?

El empuje de cadera es un ejercicio de fortalecimiento muy popular, especialmente para el entrenamiento de glúteos y cadena posterior. Este ejercicio puede ayudar a mejorar la fuerza, la velocidad y la potencia en actividades como correr y saltar, y puede ser especialmente beneficioso para los atletas.

Consigue un trasero firme con este ejercicio. pixabay

¿Para qué sirve el empuje de cadera?

El objetivo principal del empuje de cadera es trabajar los glúteos, aunque también trabaja otros músculos como los isquiotibiales y los músculos de la espalda baja. Al fortalecer estos músculos, el empuje de la cadera puede ayudar a mejorar la estabilidad de la columna, reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.



Los ejercicios que debes hacer todas las mañanas para lucir más joven: te sorprenderán los resultados

Cómo realizar correctamente el empuje de la cadera

Para realizar correctamente el empuje de la cadera, necesita un banco o una superficie elevada estable. Aquí te dejamos los pasos:

1. Posición inicial: siéntate en el suelo con un banco detrás de ti. Descanse la parte superior de la espalda contra el banco para que su cuerpo esté en línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. Tus pies deben estar firmemente en el suelo, separados al ancho de las caderas. Cuando use pesas, coloque una barra en sus caderas.
2. Movimiento hacia arriba: Empuje a través de los talones para levantar las caderas hacia el cielo. Sostenga la barra firmemente con las manos y asegúrese de que sus pies estén firmemente apoyados en el suelo. Su peso debe estar sobre sus hombros y sus pies.

3. Posición final: en la parte superior del movimiento, los hombros, las caderas y las rodillas deben estar en línea recta. Aprieta los glúteos en la parte superior del movimiento, pero evita hiperextender la columna lumbar.
4. Descenso: Baja las caderas al suelo de forma controlada y vuelve a la posición inicial.



Los alimentos que debes comer antes de ir al gimnasio para que el ejercicio sea más efectivo

Esto es lo que debe hacer para evitar lesiones

Es importante hacer este movimiento de forma controlada y evitar cualquier tipo de balanceo. Si eres nuevo en este ejercicio, es una buena idea comenzar con un peso ligero o sin peso para asegurarte de que estás realizando el movimiento correctamente y evitar lesiones.

¿Cuántas flexiones de cadera tienes que hacer al día?

La cantidad de empujes de cadera por día depende de varios factores, que incluyen la intensidad, el nivel de condición física, el objetivo de entrenamiento y el programa de entrenamiento específico que se está siguiendo.



El ejercicio para bajar de peso que puedes hacer sin levantarte de la cama

En general, se recomienda hacer de 3 a 4 series de 8 a 12 repeticiones de empujes de cadera 2 a 3 veces por semana como parte de un programa completo de entrenamiento de la parte inferior del cuerpo. Sin embargo, esto puede variar dependiendo de las necesidades y objetivos individuales de cada persona.

Es importante tener en cuenta que el entrenamiento de fuerza debe ser gradual y progresivo para prevenir lesiones y permitir que el cuerpo se adapte y fortalezca adecuadamente. Entonces, si es un principiante o tiene una lesión o enfermedad, es aconsejable buscar el consejo de un profesional del acondicionamiento físico o un entrenador personal para diseñar un programa de ejercicios seguro y efectivo.

Fecha de creación

mayo 2023