



MONSTER WALK | El ejercicio más recomendado por los entrenadores para fortalecer los glúteos

Descripción

El Monster Walk es un ejercicio de estabilidad y fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo comúnmente utilizado en el entrenamiento atlético y la rehabilitación física. Es particularmente útil para tonificar los glúteos, particularmente el glúteo medio, y también puede involucrar los cuádriceps, los isquiotibiales y los músculos centrales.

¿Cómo se realiza correctamente el Monster Walk?

1. **Equipo:** Necesitarás una banda de resistencia. Elija uno que ofrezca una resistencia que se adapte a su nivel de fuerza y ??capacidad física.
2. **Posición inicial:** Envuelva la banda de resistencia alrededor de sus tobillos o sobre sus rodillas. La posición más baja (tobillo) aumenta la resistencia.
3. **Movimiento:** Comience con los pies separados al ancho de los hombros y póngase en cuclillas. Mantén los pies apuntando hacia adelante.
4. **Ejecución:** Paso lateral con un pie y luego con el otro pie, manteniendo siempre la resistencia en la banda. Continúe caminando de esta manera durante un cierto número de pasos y luego repita el proceso en la dirección opuesta.

Las repeticiones y series son necesarias para notar los resultados en tus glúteos

El número de repeticiones y series depende de tu nivel de fuerza y ??resistencia. Sin embargo, un buen punto de partida puede ser hacer 2 o 3 series de 10 a 15 pasos en cada dirección. A medida que te vuelves más fuerte, puedes aumentar tanto la cantidad de pasos en cada serie como la cantidad de series que realizas.



Harvard revela qué ejercicios debes hacer para mejorar tu salud

Consejos para hacer el Monster Walk de la manera correcta

1. Mantenga su núcleo contraído para estabilizar su cuerpo durante todo el movimiento.
2. Asegúrese de que sus rodillas no se doblen mientras se mueve. Esto puede requerir un enfoque

consciente en los glúteos.

3. Asegúrate de que tus pies no se acerquen demasiado. Siempre debes mantener algo de tensión en la banda de resistencia.
4. Mantenga la espalda recta y evite inclinarse demasiado hacia adelante.

Recuerda siempre calentar adecuadamente antes de cada ejercicio y terminar tu entrenamiento con un enfriamiento y estiramiento. Si experimenta dolor mientras hace ejercicio, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico o entrenador personal certificado.

Fecha de creación

julio 2023