



PIERNAS Y GLÚTEOS ADELGAZAR | El ejercicio quemagrasa que tonifica glúteos y piernas: acaba con la celulitis para siempre

Descripción

La estocada, estocada o “estocada” es un ejercicio de entrenamiento de fuerza diseñado para fortalecer los músculos de las piernas, incluidos los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y las pantorrillas. También mejoran el equilibrio, la coordinación y la estabilidad central. Si se practican con regularidad, son perfectas para acabar con la odiada celulitis. A continuación, te diremos cómo realizar correctamente las estocadas.

¿Qué son las estocadas?

Las estocadas, o lunges en español, son un tipo de ejercicio que se realiza para fortalecer y tonificar varios músculos de las piernas. El movimiento básico de una estocada es dar un paso hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados, luego doblar ambas rodillas en un ángulo de 90 grados mientras mantienes el torso recto. Luego regresa a la posición inicial y repite el movimiento con el otro pie.

Los mejores ejercicios de fortalecimiento de piernas. pixabay

Las estocadas son un ejercicio muy versátil. Se pueden realizar usando solo el peso corporal, o se pueden agregar pesos para una mayor intensidad.



Lo que nunca debes hacer si realmente quieres perder peso

También se pueden variar para entrenar diferentes músculos; Por ejemplo, las estocadas laterales trabajan los aductores (músculos internos del muslo), mientras que las estocadas hacia adelante y hacia atrás se enfocan más en los cuádriceps y los glúteos.

Cómo hacer estocadas para tonificar piernas y glúteos. pixabay

Siempre es importante realizar estocadas con la técnica adecuada para evitar lesiones. Esto incluye mantener la espalda recta, no dejar que la rodilla delantera sobresalga de los dedos de los pies al descender y mantener el equilibrio mientras se mueve.

Cómo hacer estocadas correctamente

He aquí cómo hacer estocadas simples:

1. Posición inicial: comience con los pies separados al ancho de las caderas y las manos en las

caderas o colgando a los costados.

2. Estocada: da un paso adelante con el pie derecho mientras mantienes el torso recto y la mirada hacia adelante. Doble las rodillas y baje el cuerpo hasta que la rodilla derecha forme un ángulo de 90 grados y la rodilla izquierda casi toque el suelo.
3. Regreso a la posición inicial: Empuje a través del talón derecho para regresar a la posición inicial.
4. Repetir: ahora repite el movimiento con el pie izquierdo hacia adelante.

¿Cuántas estocadas tienes que hacer al día para ser efectivo?

Eso sería una repetición. Dependiendo de su nivel de condición física, puede hacer varias series de estocadas, como tres series de 10 a 15 repeticiones por pierna.



Repite esta rutina de ejercicios todas las mañanas y adelgazarás sin salir de casa

Recuerda que es importante mantener la forma adecuada al hacer estocadas para evitar lesiones. Esto incluye mantener el torso erguido, no permitir que la rodilla delantera sobrepase los dedos de los pies y asegurarse de que la rodilla trasera no toque el suelo.



Entrenamiento Isotónico: Gana fuerza y ??masa muscular con menos horas en el gimnasio

Si es nuevo en el ejercicio, considere trabajar con un entrenador o un experto en acondicionamiento físico para aprender la técnica adecuada.

Fecha de creación

julio 2023