

Colegio Científico Montessori
Ejercicios de tren inferior con peso
Educación física

Raúl Eliseo González Carrera
Segundo básico sección B

Fecha: 15/05/2022

Ejercicios de tren inferior con peso

¿Qué es el tren inferior?

El tren inferior o miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas. En esta investigación se estarán mostrando cinco ejercicios para reforzar las piernas o tren inferior, los cuales son:

1.- Levantamiento de talones para los gemelos: Debes realizarlo de forma pausada.



2.- Peso muerto: Trabajarás principalmente isquiotibiales y glúteos. Mantén la espalda recta. Las mancuernas siempre muy cerca de las piernas. Mirada diagonal.



3.- Estocadas: Que la rodilla no sobrepase la punta de tu pie. Mantén la espalda recta y el core tenso.



4.- Sentadilla: Punta de los pies mirando hacia adelante. Que tu trasero baje más allá de las rodillas.



5.- Estocada lateral: Mirada siempre hacia adelante.

