

Nombre: Edgar Javier Hernández Cumatz

Grado: 4to. Bachillerato

Curso: Educación Física

Maestra: Glendy Sosa

Tema: Ejercitación del tren inferior con peso y tiempo

Fecha: 09/05/2022

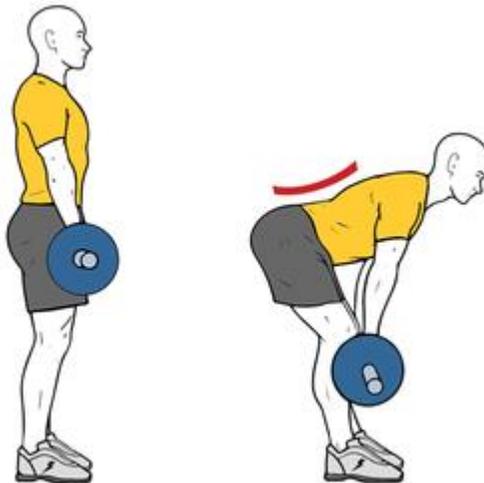
### 1. SENTADILLA CON BARRA

En este ejercicio, que se centra en el trabajo de glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, podemos utilizar dos variantes que hacen referencia a si ubicamos la barra por delante o por detrás de la cabeza. Aunque probablemente lo mejor sea incorporar ambas porque, esa simple variación producirá un desarrollo más completo de los músculos objetivo. Lo ideal es realizar de 3 a 5 series de 6 a 8 repeticiones el tiempo varía en relación a lo que se quiere conseguir. Podemos añadir más peso gradualmente para seguir progresando.



### 2. PESO MUERTO RUMANO

Se trata de una variante del tradicional deadlift que se caracteriza por la posición de las piernas ya que en esta ocasión las rodillas se flexionan mínimamente para intentar ejecutar el ejercicio con las piernas lo más estiradas posibles. Es ideal para trabajar los músculos isquiotibiales y glúteos. Entre 2 y 4 series de 8 a 10 repeticiones serán suficientes en esta ocasión. En este ejercicio también tenemos la posibilidad de añadir más peso y dificultad progresivamente.



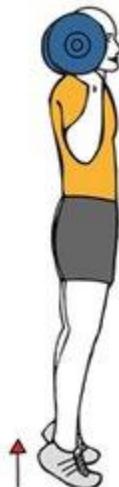
### 3. SENTADILLAS BÚLGARAS CON MANCUERNAS

Este ejercicio, perfecto para trabajar glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, implica el uso de mancuernas lo que permite que podamos ir incorporando más carga de trabajo al ejercicio. Para completarlo, además de las mancuernas, necesitaras un banco sobre el que apoyar uno de los dos pies. Se da la circunstancia de que, dependiendo de si nos queremos centrar en el cuádriceps o en glúteos o isquiotibiales, el pie que apoyamos en el suelo lo alejaremos más o menos. Bastará con realizar 2-4 series de 6 a 8 repeticiones el tiempo bien podría ser de 5 segundos manteniéndonos abajo.



### 4. ELEVACION DE TALONES DE PIE Y SENTADO

Estas dos variaciones están pensadas exclusivamente para trabajar los gemelos y consiste precisamente en la elevación de los talones para que trabaje la zona. Podemos llevarlo a cabo de pie, incluso añadiendo peso con una mancuerna, o sentado en una máquina que también añadirá la resistencia de una pesa. Dependiendo de la opción haremos entre 2 y 4 series hasta un máximo de 15 repeticiones y un mínimo de 6 el tiempo podría ser de 3 segundos estando de puntillas.



### 5. EXTENCIONES DE CADERA (GLUTE HAM RAISE)

Este ejercicio se realiza en silla romana y está indicado tanto para fortalecer glúteos como músculos isquiotibiales. Es muy importante mantener la curvatura lumbar natural y no arquear la espalda durante la ejecución. También podemos añadir peso a través de la sujeción de un peso contra nuestro pecho. En esta ocasión realizaremos 2-4 series de 8 a 12 repeticiones.



### 6. SENTADILLAS CON MANCUERNA

Abre las piernas más allá de la anchura de los hombros, con las rodillas y los pies apuntando hacia fuera, en forma de V, y coge la mancuerna por delante del cuerpo. A continuación, baja hasta que el trasero y las rodillas se pongan en paralelo, y recuerda mantener recto el tronco las sentadillas pueden durar 4 segundos estando abajo.

