**Ejercicios del tren inferior con peso**

**¿Qué es el tren inferior?**

**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, aunque en anatomía el término “pierna” tiene un significado más preciso y diferente, donde esta zona corresponde solo a la parte del miembro inferior situada entre la rodilla y el tobillo, es decir, lo que llamamos la pantorrilla**

**¿Qué son los ejercicios de tren superior con peso?**

Los ejercicios de piernas con peso corporal son el primer paso para potenciar el tren inferior y prevenir lesiones. Cuando ya domines esos ejercicios, avanzas y agregas mancuernas a tu rutina de piernas. Con esto se volverás más fuerte y quemarás más calorías.

**- Peso muerto: Trabajarás principalmente isquiotibiales y glúteos. Mantén la espalda recta. ...**

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

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

- Estocada lateral: Mirada siempre hacia adelante.

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

**¿Para qué sirven estos ejercicios?**

Los ejercicios del tren inferior ayudan a tener mas equilibrio, firmeza y fuerza en las piernas

