Ejercitación del tren inferior con peso

¿Para qué sirve el entrenamiento del tren inferior con peso?

El entrenamiento del tren inferior nos permite conseguir un mejor equilibrio corporal. Mejora la potencia y la velocidad. El trabajo de glúteos y piernas provoca un gran consumo calórico al tratarse de un grupo muscular grande. Activa grupos musculares del tren superior y mejora el entrenamiento del mismo.

5 ejercicios básicos.

1. Sentadilla con barra: En este ejercicio, que se centra en el trabajo de glúteos, cuádriceps e isquitibiales, podemos utilizar dos variantes que hacen referencia a si ubicamos la barra por delante o por detrás de la cabeza.

2. Peso muerto rumano: En este ejercicio, que se centra en el trabajo de glúteos, cuádriceps e isquitibiales, podemos utilizar dos variantes que hacen referencia a si ubicamos la barra por delante o por detrás de la cabeza

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.

4. Extensiones de cadera (Glute ham raise):

Este ejercicio se realiza en silla romana y está indicado tanto para fortalecer glúteos como músculos isquitibiales.

5. Elevación 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.