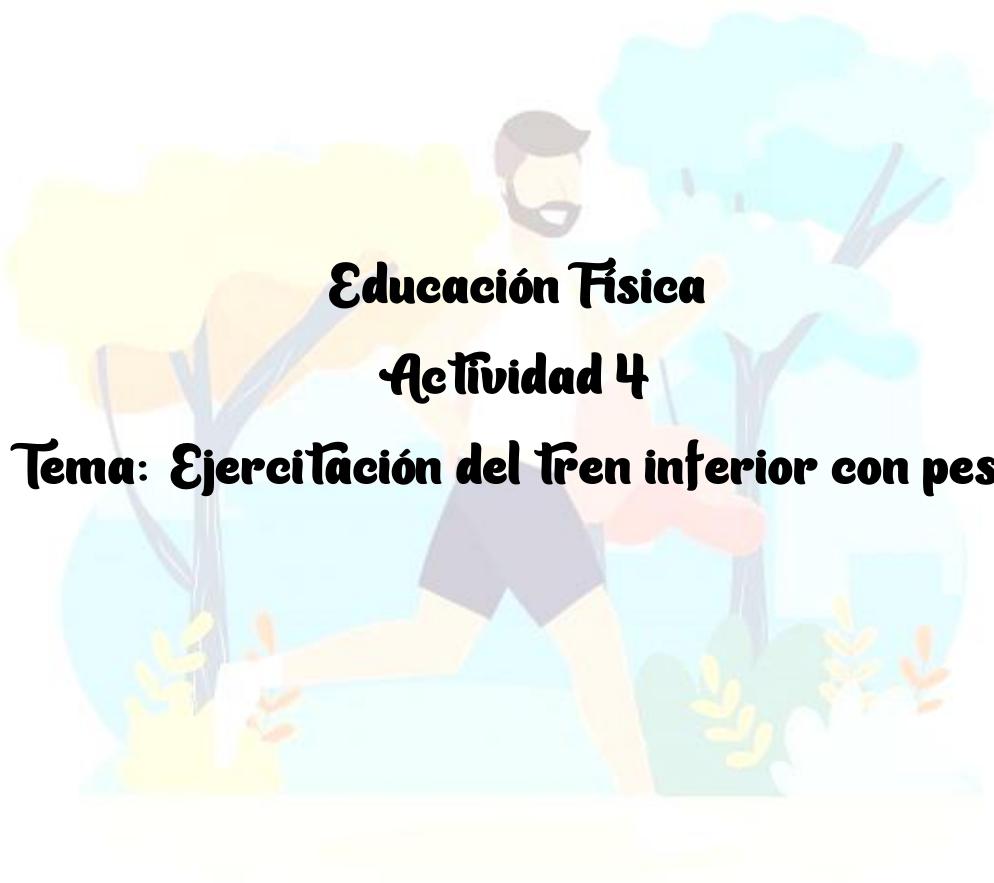


# Colegio Científico Montessori

## Catedrática: Glendy Sosa



### Educación Física

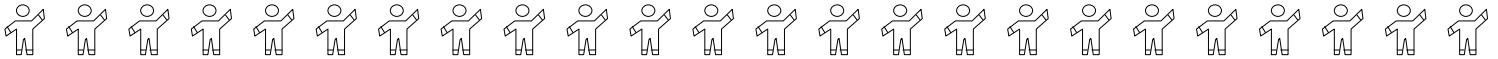
#### Actividad 4

**Tema: Ejercitación del tren inferior con peso**

# Piedad Abigail Mux Aceituno

## Segundo Básico | Sección "A"

### Sololá, 2.022



# Ejercitación del Tren Inferior con Peso

¿Por qué debemos ejercitarn el tren inferior de nuestro cuerpo?

El entrenamiento de los grupos musculares que comprenden el tren inferior, es decir, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales o gemelos, es una parte fundamental del ejercicio físico ya que su desarrollo y fortalecimiento, más allá de consideraciones estéticas para lograr un conjunto más equilibrado, conlleva innumerables beneficios. Además, en los ejercicios del tren inferior los músculos implicados pueden ejercer más potencia y por lo tanto, los que generan un mayor efecto anabólico.

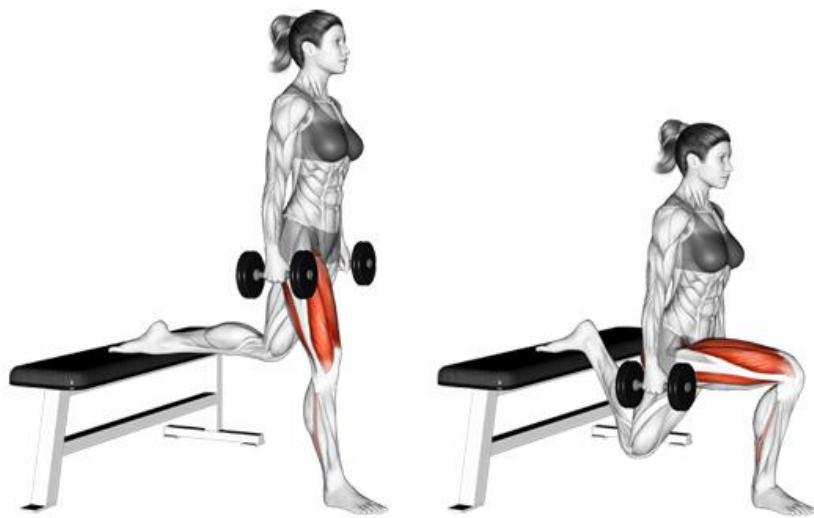
¿En qué nos beneficia ejercitarn el tren inferior de nuestro cuerpo?

- Nos permite conseguir un mejor equilibrio corporal.
- Mejora la potencia y la velocidad.
- Fortalece y protege las articulaciones.
- Reduce el riesgo de sufrir lesiones.
- Repercute en el rendimiento general.

Algunos de los ejercicios con peso que podemos realizar para ejercitarn de una manera efectiva nuestro tren inferior son:

## Sentadillas Búlgaras con Mancuernas

Este ejercicio, trabaja glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, implica el uso de mancuernas lo que permite que podamos ir incorporando más carga de trabajo al ejercicio, la sentadilla búlgara, también llamada split con elevación de pierna, es un ejercicio ideal para trabajar el tren inferior y tonificar las piernas y los glúteos rápidamente. Consiste, básicamente, en colocar la punta de un pie sobre un banco y flexionar la otra pierna hasta que quede paralela con el suelo.



## Peso Muerto Rumano con Peso

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. En este ejercicio también tenemos la posibilidad de añadir más peso y dificultad progresivamente.

