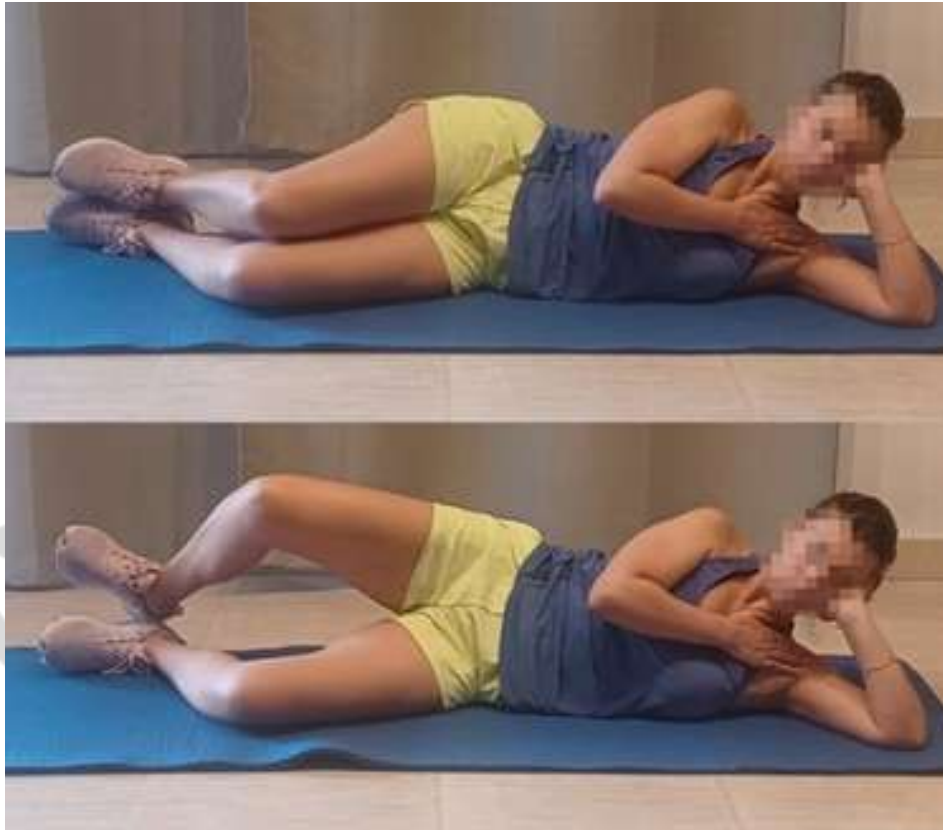


EJERCICIOS DE CADERA

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE GLÚTEO MEDIO SIN SOBREACTIVACIÓN DE TENSOR DE LA FASCIA LATA

EJERCICIO DE CONCHA DE ALMEJA (CLAMSHELLS)



Acuéstate de lado, con las piernas dobladas a 90 grados y los pies juntos. Mantén los pies pegados y abre la rodilla superior hacia arriba, como una concha que se abre. Vuelve a bajar lentamente. Repite varias veces y cambia de lado. Si se mantiene ligera rotación externa de cadera, la participación del TFL es mínima.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación y fortalecimiento del glúteo medio y menor con poca activación del TFL.
- Mejora la estabilidad de la cadera.
- Previene lesiones en rodillas y caderas.
- Corrige desequilibrios musculares.
- Mejora la alineación y postura al caminar o correr.

EJERCICIO DE CLAMSHELLS CON EXTENSIÓN DE PIERNA



Variación más avanzada del ejercicio clamshell básico. Acuéstate de lado con las piernas dobladas a 90 grados y los pies juntos. Mantén la cabeza apoyada cómodamente y el abdomen activado. Primero, abre la rodilla superior manteniendo los pies pegados, como si abrieras una concha. Luego, extiende la pierna superior hacia afuera, hasta que quede alineada con la cadera. Después, vuelve a doblar la pierna y baja la rodilla para regresar a la posición inicial. Repite varias veces antes de cambiar de lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Excelente para aislar y fortalecer glúteo medio y mayor.
- Mejora control sin involucrar al TFL si se evita flexión excesiva de cadera.
- Mejorar la estabilidad de la cadera.
- Prevenir lesiones en rodillas, caderas y zona lumbar.
- Mejorar la mecánica al caminar, correr o saltar.

EJERCICIO DE PUENTE



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Flexionamos caderas hacia arriba hasta alinear los muslos con el tronco. Mantenemos postura 5 segundos. TFL no se activa si se mantiene buena alineación y contracción glútea.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento musculatura glútea, principalmente glúteo mayor, pero también coactiva glúteo medio.
- Activación de la musculatura isquiotibial.

EJERCICIO DE PUENTE CON EXTENSIÓN DE PIERNA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Tomamos aire y lo soltamos a medida que elevamos la pelvis y alineamos los muslos con el cuerpo. Levantamos un pie con la rodilla estirada. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con la otra extremidad. Variante avanzada que activa el glúteo medio como estabilizador. Controlando la pelvis se evita la participación del TFL.

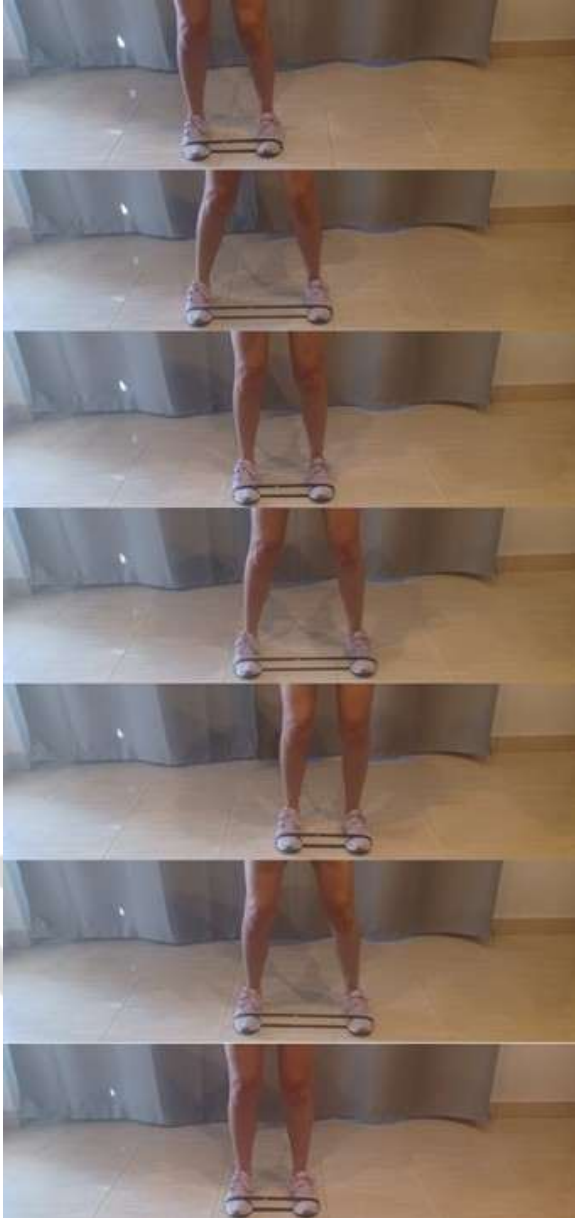
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

Objetivos:

- Fortalecimiento de Core, glúteo mayor y medio e isquiotibiales.
- Mejoría postural columna.
- Mejoría de la estabilidad pélvica.

EJERCICIO DE CAMINAR LATERAL CON BANDA EN ANTEPIÉ



Consiste en dar pasos laterales manteniendo la resistencia de una banda elástica colocada alrededor de la parte delantera de los pies (antepié). Se realiza con ligera flexión de rodillas y caderas, con el tronco recto y el abdomen activado, manteniendo tensión constante en la banda durante el movimiento. Proporciona mayor activación de glúteo medio con menor implicación del TFL respecto a colocaciones más proximales de la banda elástica.

Realiza:

- 20 a 30 segundos por serie o 8 a 12 pasos hacia cada lado.
- 2 a 3 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer glúteos, especialmente el glúteo medio.
- Prevenir lesiones en rodillas y zona lumbar.
- Mejorar la estabilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO LATERAL STEP-DOWN



Consiste en bajar un pie desde una superficie elevada (como un escalón o caja baja) hacia un lado, controlando el movimiento sin dejar que el talón toque el suelo. Se trabaja principalmente una pierna a la vez, manteniendo el equilibrio y la alineación de cadera, rodilla y tobillo. Excelente para glúteo medio. Poca activación del TFL si se controla la alineación.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 2 a 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecer cuádriceps, glúteo medio y mayor.
- Prevenir lesiones de rodilla y cadera.
- Mejorar el equilibrio y la propiocepción.
- Mejorar el control y la estabilidad unilateral.

EJERCICIO LATERAL STEP-DOWN CON ALCANCE LATERAL



Variante del step-down tradicional. Consiste en pararse sobre una superficie elevada con una pierna y, al bajar lentamente la otra pierna hacia el suelo, estirla hacia un lado tocando el suelo con la punta del pie (alcance lateral), sin perder el equilibrio ni alinear mal la cadera o rodilla. Fortalece glúteo medio y estabilizadores de cadera sin aumentar la acción del TFL si se realiza correctamente.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 2 a 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecer glúteo medio, cuádriceps y estabilizadores de cadera.
- Mejorar el equilibrio y el control neuromuscular.
- Aumentar la estabilidad en cadera, rodilla y tobillo.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez](#). Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.