



CENTRO DE  
NUTRICION  
& TERAPIAS  
NATURALES

## **Glúteos tonificados en casa**

¡Ya no hay excusas! con esta serie de ejercicios podrás entrenar en la comodidad de tu casa y complementar tu plan de alimentación. Además, tonificar grupo de músculos largos como glúteos y piernas te ayuda a quemar más calorías.

Antes de empezar, recuerda que lo importante es la constancia. Las primeras semanas empieza por un número de repeticiones más reducido y, a medida que vayas avanzando aumentas la intensidad del ejercicio. Es hora de tonificar cada centímetro de tu trasero.

## 1: Levantar una pierna en posición de marcha



Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Levanta las caderas para que tu cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas (A). Levanta una rodilla hacia el pecho (B), baja de nuevo y comienza otra vez el ejercicio con la otra rodilla elevándola hacia el pecho. Continúa alternando hacia atrás y adelante. Realiza 3 series de 15 repeticiones cada una. Ve aumentando en la medida que adquieras mejor resistencia.

## 2: Elevación de una pierna



Tiéndete boca arriba en el suelo con la rodilla derecha doblada y la pierna izquierda recta toda apoyada en el suelo. Levanta la pierna izquierda hasta que esté en línea con el muslo derecho (A). Empuja las caderas hacia arriba, manteniendo la pierna izquierda elevada (B), mantén la posición. Baja lentamente el cuerpo y repite la secuencia con la pierna contraria. Comienza con 3 series de 15 repeticiones con cada pierna. Si aguantas menos no importa, irás adquiriendo mayor resistencia en la medida que avances.

### 3: Levantamiento de cadera con balón



Acuéstate boca arriba en el suelo y coloca las piernas y los talones sobre el balón (A). Empuja las caderas hacia arriba para que tu cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas (B). Sin detenerte, tira de los talones hacia ti y gira el balón lo más cerca posible de los glúteos (C). Pausa alrededor de 1 o 2 segundos y luego invierte el movimiento, haciendo rodar el balón hacia atrás hasta que tu cuerpo esté de nuevo en una línea recta. Realiza 3 series de 20 repeticiones. Recuerda descansar entre serie y serie, y nuevamente, si resistes menos no importa, comienza desde tu máxima capacidad y ve avanzando en la medida que puedas.

#### 4: Peso muerto con mancuernas



Deja el par de mancuernas en el suelo delante de ti (si no tienes mancuernas puedes fabricarte un par con tarros de conserva rellenos con arena). Dobla la cadera y las rodillas, entonces agarra las pesas con pronación de muñeca (A). Sin permitir que la espalda baje en exceso ponte de pie con las mancuernas (B). Baja de nuevo y deposítalas en el suelo. Comienza con 3 series de 10 repeticiones cada una.

## 5: Peso muerto con mancuernas y una sola pierna



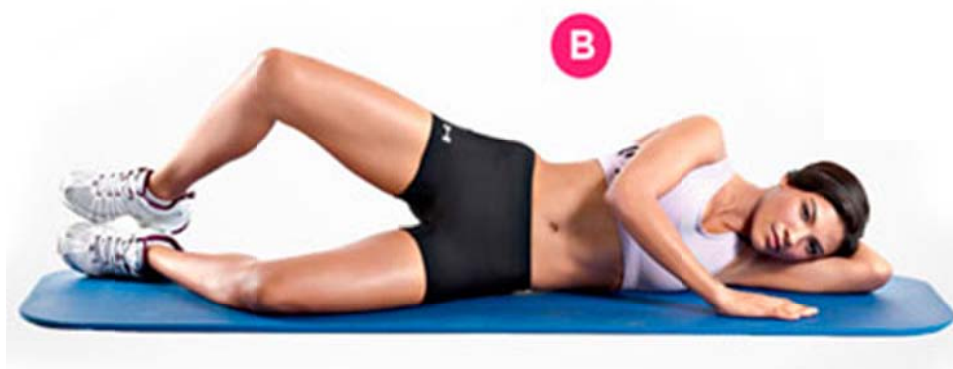
Coge un par de mancuernas ligeras de nuevo (si éstas hacen que sea un ejercicio demasiado duro, bastará con utilizar el peso de tu cuerpo solamente) y apóyate sobre el pie izquierdo. Levanta el pie derecho por detrás de ti y flexiona la rodilla para que la pierna derecha esté en paralelo al suelo **(A)**. Flexiona hacia delante las caderas y baja lentamente el cuerpo lo máximo posible o hasta que la pierna derecha casi toque el suelo **(B)**. Haz una pausa y empuja el cuerpo hasta su postura inicial. Si este ejercicio es demasiado difícil, deja los dedos del pie que no trabaja sobre el suelo para que sirvan de apoyo. Tres repeticiones con cada pierna.

## 6: Mancuerna con un solo brazo



Sujeta una mancuerna con un agarre en pronación y mantenla en línea recta con la cintura con el brazo extendido (puedes hacer el ejercicio levantando las mancuernas con ambas manos). Flexiona las caderas y las rodillas y baja el torso hasta que forme un ángulo de 45 grados con el suelo, posteriormente gira la pesa entre las piernas **(A)**. Manteniendo el brazo recto, rota la cadera hacia delante, endereza las rodillas y balancea la pesa hasta la altura del pecho a medida que te levantas hasta estar de pie **(B)**. A continuación colócate en cuclillas y columpia la mancuerna entre las piernas de nuevo y ejercita con el peso hacia atrás y delante con fuerza. Prueba primero con poco peso para evitar lesiones. Comienza con 3 series de 5 a 8 repeticiones y ve avanzando en la medida que adquieras mayor resistencia.

## 7: Posición de Almeja



Acuéstate en el suelo sobre el lado izquierdo del cuerpo, con las caderas y las rodillas dobladas a 45 grados. La pierna derecha debe estar en la parte superior de su pierna izquierda y los talones juntos **(A)**. Mantener los pies en contacto entre sí, levanta la rodilla derecha lo más alto que puedas sin mover la pelvis **(B)**. Realiza una pausa en dicha posición y vuelve a la posición inicial. Debes intentar que la pierna izquierda no deje de tocar el suelo. Repite la secuencia acostando tu cuerpo del otro lado. 3 repeticiones por lado.