



ADELGAZAR LOS MUSLOS | Step-up, el mejor ejercicio para adelgazar los muslos a partir de los 50

Descripción

Adelgazar y fortalecer glúteos y muslos es el objetivo de muchas mujeres, sobre todo a partir de cierta edad. Con el tiempo, el tejido pierde fuerza y se hace más difícil mantener la zona en forma. Hoy te proponemos un ejercicio muy eficaz para levantar los glúteos y conseguir unos muslos más tonificados y esbeltos. Este es el step-up, un entrenamiento muy sencillo que puedes hacer en cualquier lugar, ya sea en casa o en el gimnasio. Todo lo que necesitas es un escalón, un banco o un cajón. Si no tiene ninguno de estos a mano, una escalera o incluso una silla servirán.

Además es una actividad muy completa que trabaja todo el tren inferior, fortaleciendo glúteos y cuádriceps. Es difícil sufrir lesiones, lo que lo hace ideal para personas que ya tienen 50 años. Eso sí, no es recomendable para quienes ya tienen problemas en las rodillas.



El ejercicio que te permite quemar calorías mientras construyes músculo

Cómo realizar correctamente este ejercicio después de los 50

Para realizar este ejercicio correctamente, debes pararte con las piernas separadas frente a una silla, un cajón o una escalera. Suba el escalón o el cajón con un pie y, utilizando la potencia de la pierna apoyada, suba el resto del cuerpo. Luego vuelve a bajar y coloca la pierna que no estás ejercitando en el suelo.



¿Por qué es tan difícil volver al gimnasio después de una temporada sin hacer ejercicio?

Repita el movimiento 10 veces, cambiando de pierna. Lo ideal es empezar con dos series de repeticiones por pierna. Poco a poco, ya medida que notes que los músculos de las piernas ganan fuerza, aumenta el número de repeticiones. Puedes hacer 12 en cada tanda.

Al realizar los movimientos, también es importante controlar la respiración. Debes exhalar mientras levantas el cuerpo e inhalar cuando lo vuelves a bajar.

También es importante mantener una postura correcta durante el ejercicio. Siempre debes asegurarte de que tu espalda esté recta. Puede colocar los brazos sobre las caderas para ayudar en el movimiento de elevación del cuerpo.



El ejercicio que endurecerá tus glúteos en pocos días y que solo te llevará unos minutos

Los beneficios del step-up para tus glúteos

Si haces este ejercicio correctamente y con regularidad, pronto notarás los resultados. Además de fortalecer y tonificar las piernas, también puede mejorar el equilibrio y aumentar la fuerza de la parte inferior del cuerpo. También ganarás velocidad y fuerza mientras proteges tu espalda baja.

Consigue unos glúteos firmes con este ejercicio. [pixabay](#)

Debido a que este es un ejercicio asimétrico o unilateral, solo entrenas una pierna a la vez. Por ello, debes realizar los ejercicios muy concentrados y asegurarte de repetirlos siempre el mismo número de veces con la otra pierna.

El step-up entrena los glúteos, los flexores de la cadera, los isquiotibiales y las pantorrillas.

Fecha de creación

junio 2023