



## La rutina de ejercicios de Shakira para estar perfecta a los 46

### Descripción

A sus 46 años, Shakira tiene un cuerpo perfecto. La cantante colombiana nunca ha ocultado que le gusta cuidarse y llevar una vida saludable. Por eso come sano y nunca se salta su rutina de ejercicios. Ahí reside el verdadero secreto de su figura, tanto en la dieta como en el entrenamiento.

La cantante suele compartir algunos de sus trucos para lucir estupenda con sus seguidores en las redes sociales. En esta ocasión, mostró en un video en su perfil de Instagram cómo entrena todos los días con su preparador físico personal.

### Dicen que la práctica de Shakira es perfecta a los 46

Durante el entrenamiento que comparte Shakira en Instagram, la cantante realiza diferentes ejercicios que vamos analizando poco a poco. Primero, durante la grabación se puede ver cómo la colombiana realiza un ejercicio para fortalecer sus glúteos. Es muy simple y efectivo.

#### Este es el entrenamiento de fortalecimiento de glúteos de Shakira

El ejercicio de Shakira para fortalecer los glúteos y tonificar los músculos de las piernas es muy fácil de realizar. Debe arrodillarse sobre una estera o alfombra en el piso y poner sus manos en el piso. Desde esta posición, levanta una de las piernas, estírala y haz movimientos circulares con ella. Repita este ejercicio durante un minuto y descanse durante 20 segundos. Luego debes hacer lo mismo con la otra pierna.

Shakira, en una imagen de archivo. Guillermo Horcajuelo

Primero, haz tres ejercicios con cada pierna. Cuando note que sus músculos se tensan, aumente la forma en que sostiene la pierna.



## **Luce genial la rutina de ejercicios de Sofía Suescun**

Otro ejercicio que hace Shakira para fortalecer esta parte de su cuerpo es la patada lateral. Comenzando en la misma posición que en el ejercicio anterior, levante una de las piernas y luego dé un paso en el aire. Repite esta actividad 20 veces y luego intenta hacer lo mismo con la otra pierna.



## **El ejercicio quemagrasas que tonifica glúteos y piernas: acaba con la celulitis para siempre**

## **El baile perfecto de Shakira para adelgazar y tonificar el cuerpo**

Si por algo es conocida Shakira es por sus sensuales movimientos de cadera. En otro video publicado en su perfil de redes sociales, se la ve bailando con su entrenador personal. Esta vez no es un movimiento tan sensual, pero es muy dinámico y perfecto para quemar calorías y mantenerse en forma.

Y eso es exactamente lo que es: bailar es una de las formas de ejercicio más entretenidas y efectivas que puedes hacer. Si te gusta la música, disfrutarás de cada movimiento y apenas notarás que estás haciendo ejercicio al mismo tiempo.

**Fecha de creación**  
mayo 2023