



PATADA DE GLÚTEO | El ejercicio que endurecerá tus glúteos en pocos días y solo te robará unos minutos

Descripción

Reforzar los glúteos y tener unos glúteos firmes y tonificados es el sueño de muchas. La clave está en hacer ejercicios específicos para esa zona. Probablemente ya estés familiarizado con la sentadilla tradicional, uno de los mejores entrenamientos que puedes hacer para esta zona. Además de la sentadilla tradicional, existen variaciones de este ejercicio como la sentadilla sumo.

Hoy vamos a hablar de un tipo diferente: la sentadilla búlgara. Veamos en qué consiste y cómo hacerlo bien para conseguir tu objetivo.

¿Qué es la sentadilla búlgara?

La sentadilla búlgara o splits es uno de los ejercicios más completos para entrenar la musculatura de piernas y glúteos. Con este entrenamiento comienzas con los músculos del tobillo sobre los músculos de la cadera hasta la rodilla. Además, te ayudará a mejorar tu equilibrio, ya que practicar esta actividad también requiere un alto nivel de estabilidad.



Método Sakuma: 5 minutos de ejercicio al día para transformar tu cuerpo

A grandes rasgos diríamos que es una sentadilla, pero con un solo pie en el suelo. Mientras tanto, el otro pie debe estar detrás y apoyado en una superficie más alta que el piso. Por tanto, este ejercicio es similar al step, pero con la pierna trasera apoyada en un banco, cajón o mueble como un sofá. La postura correcta consiste en apoyar la parte delantera del tobillo en el borde de la superficie elegida.



El ejercicio que pondrá tus glúteos duros en 15 días

Una vez que haya estabilizado esta posición inicial, debe bajar los glúteos como lo haría para una sentadilla normal y luego volver a levantarlos.

Cómo realizar correctamente la sentadilla búlgara

Para poder realizar la sentadilla búlgara correctamente y sin riesgo de lesiones o dolores de espalda, es importante que controles la posición de inicio del ejercicio. Si quieres aumentar la tensión muscular, también puedes cargar el ejercicio con barra, pesas o mancuernas.



El Ejercicio para Fortalecer Abdominales y Espalda Baja: Notarás los resultados en pocos días

Si decides hacer la barra (lo que es recomendable al principio), debes realizar el movimiento de descenso con la espalda recta y flexionando las rodillas, los tobillos y las caderas al mismo tiempo. Cuando llegues al fondo, mantén la posición con la espalda sin arquear y sin tirar demasiado los glúteos hacia atrás.



Alligator Crawl: el ejercicio perfecto para perder barriga y tonificar abdominales

Luego vuelve a la posición inicial y repite el proceso 10 veces. Una vez completada la primera ronda, cambia la pierna de pie en el suelo y la levantada y repite el proceso 10 veces más. Comienza con dos porciones y aumenta a tres a medida que desarrolla músculo en esa área.

Fecha de creación
junio 2023