

Rutina Gluteo mayor/ Core

Realizar 2 series de 12 repeticiones de cada uno de los 8 ejercicios.

1 Hip Thrust

El ejercicio hip thrust es un ejercicio de fuerza que se centra en fortalecer los glúteos y los músculos de la cadera. Consiste en sentarse en el suelo con la espalda apoyada en un banco y las rodillas dobladas.

- Desde esta posición, levantar la pelvis hacia arriba, manteniendo los hombros y los omóplatos en el banco
- Luego bajas la pelvis de nuevo al suelo.

Puedes hacerlo solo con el peso corporal o agregar resistencia adicional usando una barra con discos o bandas elásticas.



Este ejercicio es efectivo para mejorar la fuerza y la estabilidad en la parte inferior del cuerpo.

📺 VIDEO HIP THRUST: <https://youtube.com/shorts/PBhOueHpzVU?feature=share>

2 Zancada lateral + press Horizontal al bajar

1. **Colócate de pie**, con una mancuerna o banda sujeta a la altura del pecho.
2. **Da un paso amplio hacia un lado** y realiza una **sentadilla lateral**, flexionando la pierna que pisa y manteniendo la otra estirada, mientras realizas un **press horizontal**
3. **Vuelve al centro** empujando con la pierna que flexionaste y vuelve la mancuerna al pecho.

3 Peso muerto a una pierna

Rumano a una pierna

Descripción del peso muerto con una pierna:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y una mancuerna o kettlebell en la misma mano que realiza el movimiento.
- Levanta ligeramente una pierna del suelo, manteniendo la otra pierna ligeramente flexionada.
- Inclina tu torso hacia adelante desde las caderas mientras extiendes la pierna levantada hacia atrás para mantener el equilibrio.



- Baja el torso hacia el suelo mientras mantienes la pierna extendida hacia atrás, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Baja hasta que sientas un estiramiento en los isquiotibiales y los glúteos.
- Vuelve a la posición inicial llevando el torso hacia arriba y la pierna levantada hacia adelante.
- Completa el número deseado de repeticiones en un lado antes de cambiar de pierna.

 VIDEO PESO MUERTO UNILATERAL: <https://youtube.com/shorts/HVG-S2deXc>

4 Plancha lateral con elevación de cadera

1. Apoya antebrazo y pies de lado.
2. Eleva la cadera hacia arriba y baja controlado.
3. Mantén el cuerpo en línea recta.



5 Puente de glúteo con banda

Los puentes de glúteos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos de los glúteos, los isquiotibiales y los músculos estabilizadores del core. Se pueden realizar en el suelo y no requieren equipo adicional. El ejercicio implica levantar las caderas del suelo mientras se contraen los glúteos y los músculos del core, manteniendo una posición estable y controlada

- Acuéstate boca arriba en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
- Coloca los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia abajo para proporcionar estabilidad.
- Inhala y contrae los glúteos mientras levantas lentamente las caderas del suelo, empujando los talones hacia abajo.
- Mantén la posición superior durante un segundo o dos, asegurándote de que las caderas estén completamente extendidas y los glúteos contraídos.
- Exhala y baja las caderas de regreso al suelo de manera controlada, manteniendo la tensión en los glúteos.

6 Bird-Dog

El ejercicio Bird Dog es un movimiento de estabilización que fortalece los músculos de la espalda baja, los glúteos y los músculos estabilizadores del core. Es un ejercicio de bajo impacto que se puede realizar en el suelo y es excelente para mejorar la estabilidad y la coordinación.

Consejo: Mantén el núcleo comprometido durante todo el ejercicio para estabilizar la columna vertebral y evitar la rotación de la cadera y el torso.

- Comienza en posición de cuadrupedia, con los brazos extendidos y las manos debajo de los hombros, y las rodillas debajo de las caderas.
- Estira la pierna derecha hacia atrás mientras extiendes el brazo izquierdo hacia adelante.
- Mantén la columna vertebral neutral, evitando arquear o hundir la espalda. Mantén esta posición durante unos segundos, asegurándote de que los glúteos estén apretados y los abdominales activos.
- Vuelve lentamente a la posición inicial y luego alterna, extendiendo la pierna izquierda hacia atrás mientras extiendes el brazo derecho hacia adelante.



7 Russian Twist

El Russian Twist es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos abdominales oblicuos y los músculos estabilizadores del core. Implica un movimiento de rotación del torso que se realiza mientras se mantiene el equilibrio, lo que proporciona un trabajo efectivo en los músculos del core y mejora la estabilidad.

Consejo: Mantén la espalda recta y el core comprometido durante todo el ejercicio para evitar lesiones y maximizar la eficacia. Controla el movimiento y evita balancear el cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

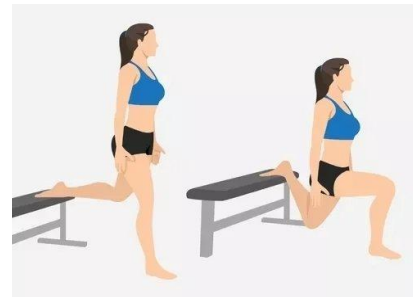
- Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, manteniendo los talones a unos pocos centímetros del suelo para aumentar la intensidad.
- Inclínate ligeramente hacia atrás para activar los abdominales y crea un ángulo de aproximadamente 45 grados entre tu torso y el suelo.
- Junta las manos frente al pecho o sostén un objeto pesado o una pesa rusa con ambas manos.
- Desde esta posición, gira el torso hacia un lado, llevando las manos o el objeto hacia el suelo junto a tu cadera.
- Luego, lleva el torso hacia el otro lado, alternando de izquierda a derecha.



8 Sentadilla búlgara

Se realiza con un pie elevado en una plataforma detrás de ti mientras realizamos una sentadilla con la pierna delantera. Es excelente para trabajar la fuerza y el equilibrio de una sola pierna.

Consejo: Además, asegúrate de que la rodilla delantera no se desplace más allá de los dedos de los pies para evitar lesiones y maximizar la efectividad del ejercicio.



Descripción de la sentadilla búlgara:

- Coloca un banco o una plataforma elevada detrás de ti.
- Párate frente al banco y coloca la parte superior del pie de una pierna en el banco detrás de ti.
- Da un paso adelante con la otra pierna y mantén los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando ambas rodillas, como si estuvieras haciendo una sentadilla regular.
- Desciende hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo o hasta donde tu movilidad lo permita.
- Mantén la posición por un breve momento y luego empuja hacia arriba con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones y luego cambia de pierna.
- Mantén una respiración controlada y concentrada durante todo el ejercicio para maximizar los beneficios y minimizar la fatiga.