Glúteos perfectos

La flacidez de los glúteos es un problema estético que requiere, en primera medida, de esfuerzo y en segunda, de constancia, para poder corregirlo. Con ejercicios regulares puedes obtener la figura que deseas.

1. Sentadillas. De pie, separa las piernas hasta un ancho de hombros. Si usas mancuernas, pueden quedar a los laterales del cuerpo o con los brazos estirados a los costados (a la altura de los hombros). .Si usas barra de peso, pásala por detrás de la cabeza y sostenla con los hombros. Flexiona las rodillas para que el cuerpo descienda. Trata de que los muslos estén paralelos al suelo, y que la línea imaginaria de la rodilla no sobrepase la punta de los pies. Mantén esta posición durante algunos segundos. El movimiento debe ser lento y pausado.
2. Media sentadilla o estocada. Es una de las variantes más sencillas del ejercicio anterior. La posición es la misma y también puedes usar tu cuerpo, la barra de pesas o las mancuernas como resistencia. Los pies a un ancho de hombros. En lugar de bajar hacia el piso, lo que debes hacer es dar un paso hacia adelante con un pie, lo más exagerado que puedas sin perder el equilibrio. Mantén los hombros arriba de las caderas. La pierna que quedo atrás también debe flexionarse desde la rodilla, para que roce el piso. La rodilla delantera no debe sobrepasar la línea de la punta del pie. Vuelve a la posición iniciar y repite con la otra pierna. Intercambia y cumple la misma cantidad de posiciones con cada una.
3. 3. Extensión de cadera. Acostado boca abajo en un banco de gimnasio o también puedes hacerlo en tu cada, las caderas deben quedar en el extremo, con los pies colgando hacia abajo. Levanta ambas piernas al mismo tiempo, haciendo fuerza con los músculos de los muslos y de los glúteos. Deben quedar a la altura de las caderas. Mantén esta posición y alterna como si estuvieras dando patadas para nadar, pero en el aire. Cuando una pierna está más cerca del pecho, la otra queda a la altura de la cadera, se juntan en el medio del movimiento.

Además de la rutina de ejercicios, para obtener resultados es fundamental el cuidar la alimentación e ingerir dos litros de agua al día.