

**LOS 7 EJERCICIOS
BÁSICOS
PRINCIPALES DE
NUESTRO
ENTRENAMIENTO
DE GLÚTEOS**



LA ANATOMÍA DEL GLÚTEO

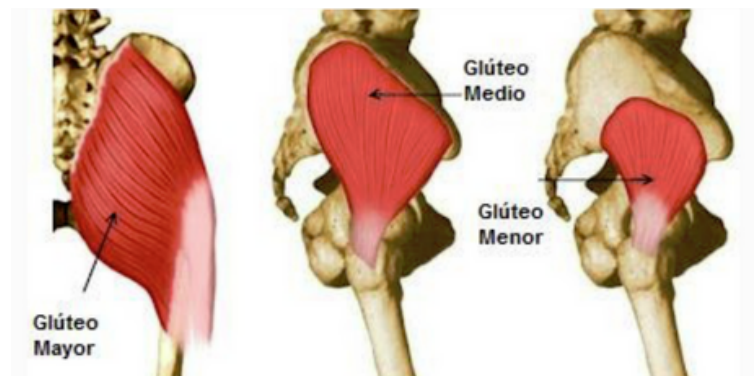
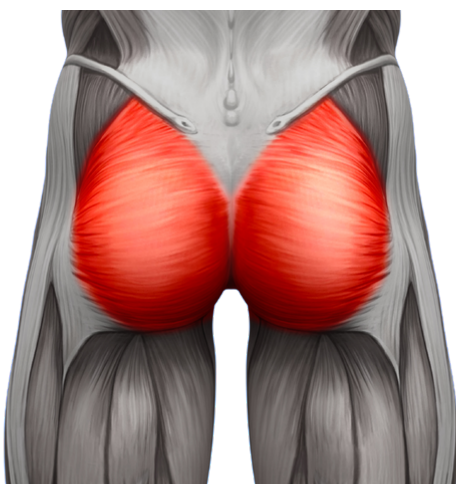
Los glúteos tienen 3 tres protagonistas: el glúteo mayor, el glúteo medio y el glúteo menor.

El **glúteo mayor** (o máximo) es el músculo más grande y superficial, representando 2/3 del tamaño total. Es un potente extensor de la cadera (la empuja hacia delante). Contribuye por tanto a enderezar tu cuerpo en la subida de movimientos como peso muerto o sentadilla.

El **glúteo medio**, junto con el menor, rotan la cadera hacia fuera y abducen la pierna (la separan del cuerpo). La debilidad del glúteo medio suele derivar en mala estabilidad y más dolores de espalda baja. Un glúteo medio débil es incapaz de estabilizar la cadera al correr, elevando el riesgo de lesión. Este problema se denomina «marcha de Trendelenburg»

Finalmente, está el **glúteo menor**, situado debajo del glúteo mayor, que trabaja junto con el glúteo medio para ayudar a estabilizar la cadera.

Si quieres un culo tan fuerte como esculpido, necesitas trabajar los tres músculos, y con esto podemos ayudarte.



1

EL CALENTAMIENTO

Antes de entrenar, pre-activaremos los glúteos, usando algunos ejercicios suaves como paseos laterales con banda y otras variantes de abducciones de cadera.

Realizaremos ejercicios de movilidad para que la sangre vaya dirigiéndose a la zona que vas a comenzar a trabajar, así activamos los glúteos antes de empezar. Si has estado sentada, horas antes de entrenar es posible que al hacer ejercicios de glúteos estos no trabajen lo suficiente y la fuerza la hagan tus cuádriceps.

¿Cómo? Algunos de los mejores ejercicios par **activar tus glúteos** y conseguir un culo perfecto son:

- **Patada de burro**, en cuadrupedia.



- **Paseo lateral con banda:** coloca la banda por encima (o por debajo) de las rodillas y da pasos amplios hacia un lado y después hacia el lado contrario. Para darle mas intensidad, baja el gluteo y mantelo abajo.



- **Kickback**, Extension de cadera con polea baja, muy bueno para calentar.



2

LOS 7 EJERCICIOS BÁSICOS PRINCIPALES DE NUESTRO ENTRENAMIENTO SON:

1

Sentadilla tipo sumo libre con barra

La sentadilla clásica con barra te permite mover mayores cargas y fortalecer en mayor medida los glúteos. Dicho esto, es mejor usar pesos algo más ligeros pero buscar más profundidad, logrando así una mejor activación de los glúteos.

Variantes de sentadilla: Desplantes, sentadilla búlgara, step-up... Además de la sentadilla clásica, es interesante incluir variantes unilaterales, como desplantes. Al trabajar una pierna de cada vez evitas desequilibrios musculares, involucrando además el glúteo medio para ofrecer estabilidad.



2

Zancada o split hacia atrás y cruzando pierna

Una de las funciones del glúteo es la de abducción de la cadera: en las zancadas cruzadas atrás, en lugar de mover la pierna de manera en la misma línea del punto de partida, debemos cruzarla por detrás de la pierna de apoyo, intentando llegar lo más lejos posible lateralmente sin perder la técnica.



3

Peso muerto

El peso muerto es el ejercicio más completo para desarrollar toda la cadena posterior, incluyendo los glúteos y los isquiosurales (parte posterior de los muslos). Si no tienes barra, puedes realizar peso muerto a una pierna usando una kettlebell o una mancuerna.



4

Hip Thrust apoyada en un banco o pull-through

Es el complemento perfecto a los otros dos grandes movimientos: sentadilla y peso muerto. Mientras que estos maximizan la tensión con los músculos de los glúteos estirados, el hip thrust lo hace con los músculos contraídos y la cadera neutra. Su técnica es además más sencilla, asequible para los más novatos.

La parte inferior de tus omoplatos debería quedar justo por encima del borde del banco de apoyo. Mantén la pelvis en posición neutra, sin hiperextender la cadera al final del movimiento. Coloca los pies a la altura de los hombros, o ligeramente más separados. Puedes hacer pequeños ajustes en la posición y la apertura de los pies si no notas tensión en los glúteos. Piensa en subir la barra con la cadera todo lo que puedas, contrayendo al máximo los glúteos en la posición final. Para maximizar la contracción, aguanta uno o dos segundos en esta posición antes de bajar.

Al final del movimiento tus rodillas deberían formar un ángulo de 90° (o cercano). Tus rodillas deberían moverse por encima de tus pies, pensando en abrirlas ligeramente hacia fuera. Una forma de lograr esto, y potenciar el ejercicio involucrando el glúteo medio, es colocando una banda de glúteos alrededor de las rodillas. Para evitar que la barra se clave en tus caderas, utiliza una almohadilla como esta.



Añadir una banda de resistencia alrededor de las rodillas aumenta el trabajo del glúteo medio.

Es recomendable incluir sesiones con más estrés metabólico (menos carga y más repeticiones, quizá 10-15) y sesiones con más tensión mecánica (más carga y menos repeticiones, por ejemplo 4-6).

Para maximizar las ganancias, programa sesiones con más carga y menos volumen y también sesiones con menos carga y más volumen.

Si no tienes barra, coloca una kettlebell o cualquier peso sobre la cadera. Puedes hacer más difícil el movimiento usando una pierna de cada vez. De esta manera involucras además la musculatura estabilizadora.

Si no tienes banco, puedes realizar el puente de glúteos (Glute bridge), apoyando la espalda en el suelo en vez de sobre un banco. Es además más sencillo de realizar, pero algo menos efectivo al reducir el rango de movimiento.



5

Sentadilla búlgara

Variantes de sentadilla: Desplantes, sentadilla búlgara, step-up... Además de la sentadilla clásica, es interesante incluir variantes unilaterales, como desplantes. Al trabajar una pierna de cada vez evitas desequilibrios musculares, involucrando además el glúteo medio para ofrecer estabilidad.

La sentadilla búlgara añade un grado más de dificultad, al mantener el pie trasero elevado.



6

Step-up subir y bajar de cajón

El step-up es un gran ejercicio para los glúteos, y variando la altura enfatizas distinta musculatura. Sujeta algún peso con las manos para hacerlo más desafiante. Tanto al subir como al bajar, mantén la cadera neutral, evitando que ceda hacia un lado.



7

Pull-through

Si tienes bandas de resistencia (o acceso a una máquina de poleas) puedes realizar el llamado pull-through. Podría considerarse un hip-thrust de pie. Es un buen ejercicio, pero requiere más estabilidad y genera por tanto menos activación de glúteos.



3

EL PROTOCOLO DE FINALIZACIÓN

Para mí es importantísimo y crucial para finalizar el entrenamiento conseguir una sensación de quemazón en los glúteos realizando las últimas superseries al fallo muscular.

Patada de glúteo, piernas estiradas, con tensión extrínseca realizada por el entrenador, hip thrust con peso y contracción de las rodillas hacia dentro por el entrenador.



TIPS PARA MEJORAR LOS GLÚTEOS

La mejor forma de entrenarlos es incorporando distintos planos y ángulos, variando también el volumen y la intensidad de los ejercicios ya que es muy versátil.

Todos realizados con bandas elásticas.

Aumento de la carga progresiva.

Debes fijarte en la dirección del movimiento, para sentir en que movimientos y planos sientes más tus gluteos.



¡PIDE TU CITA Y COMIENZA TU RETO!

INFORMACIÓN EN:

RECEPCIÓN DEL CENTRO
EN CALLE ZURBARÁN 7 BAJO 5

MENSAJE INSTAGRAM
[@jpentrenadorpersonalmadrid](#)

CORREO ELECTRÓNICO
info@javierentrenador.es

TELÉFONO
695 240 944

JAVIER PANIZO

