

FORTALECIMIENTO GLÚTEOS

1. Tumbada boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Apretamos el ombligo hacia dentro para aguantar la lumbar y elevamos el glúteo aguantando 20 segundos arriba. Variante: Una vez estoy arriba estiro la pierna (alternando) (3 * 10 rep)



2. A cuatro patas con los codos apoyados en el suelo, subimos y bajamos la pierna con la rodilla flexionada para que cuando la pierna esté arriba haga una línea con cadera. Primero una pierna y después la otra. (2 * 12 rep. Cada pierna)



3. A cuatro patas, con las manos y las rodillas apoyadas en el suelo, despego una pierna como si quisiera levantar la rodilla hacia el lado y ponerla a la altura de la cadera (como un perrito cuando hace pis) (3 * 12 rep cada pierna, primero una y luego la otra).



4. Con una goma atada al tobillo, hacemos flexión de rodilla llevando el talón al culo. (Goma más corta que en la imagen). (3 * 15 repeticiones con cada pierna).



5. Glúteo con goma en suelo, rodillas flexionadas y goma por arriba de rodillas, parto con las rodillas juntas y abro la pierna de arriba para separar rodilla una de la otra. (3 * 10 repeticiones con cada pierna)

