



## Rutina de glúteos con banda elástica para tonificar y fortalecer tus glúteos

Si estás buscando una forma efectiva de tonificar y fortalecer tus glúteos, una rutina de ejercicios con banda elástica es la opción perfecta. La banda elástica es un accesorio versátil que te permite trabajar tus glúteos de manera intensa y focalizada, logrando resultados visibles en poco tiempo. ¡Sigue leyendo para descubrir una rutina detallada que podrás descargar gratis en PDF!

Índice  ▼

1. [Antes de comenzar](#)
2. [Rutina de glúteos con banda elástica](#)
3. [Descarga gratis la rutina de glúteos con banda elástica en PDF](#)

### Antes de comenzar

Antes de iniciar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente para prevenir lesiones. Dedicar al menos 5-10 minutos a realizar ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves.

### Rutina de glúteos con banda elástica

A continuación, te presentamos una rutina de glúteos con banda elástica que podrás realizar en casa o en el gimnasio. Realiza cada ejercicio durante 45 segundos, descansando 15 segundos entre cada uno. Completa 3-4 rondas en total.

#### 1. Sentadilla con banda elástica

Coloca la banda elástica alrededor de tus muslos, justo por encima de las rodillas. Separa los pies a la anchura de tus caderas y flexiona las rodillas para realizar una sentadilla, manteniendo la espalda recta y los glúteos hacia atrás. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento.

#### 2. Patada de glúteo lateral

Coloca la banda elástica alrededor de tus tobillos y apoya las manos en una pared o silla para mantener el equilibrio. Levanta una pierna hacia el costado, manteniendo la pierna estirada y sintiendo la contracción en tus glúteos. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.



### **3. Puente de glúteo con banda elástica**

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca la banda elástica justo por encima de las rodillas y, manteniendo los glúteos contraídos, levanta las caderas hacia arriba como si quisieras formar una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Vuelve a bajar las caderas y repite el ejercicio.

### **4. Sentadilla sumo con banda elástica**

Coloca la banda elástica alrededor de tus muslos, justo por encima de las rodillas. Separa los pies más allá del ancho de tus hombros y coloca los dedos de los pies ligeramente hacia afuera. Flexiona las rodillas y baja el cuerpo como si fueras a sentarte en una silla invisible. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento.

## **Descarga gratis la rutina de glúteos con banda elástica en PDF**

Si deseas obtener esta rutina de glúteos con banda elástica en formato PDF, podrás descargarla de forma gratuita. Solo tienes que ingresar a nuestro sitio web y descargarla para tenerla a mano siempre que la necesites. ¡No esperes más y comienza a tonificar y fortalecer tus glúteos ahora mismo!

**Recuerda que la constancia y la correcta ejecución de los ejercicios son clave para obtener resultados efectivos. ¡Descarga la rutina y empieza a transformar tus glúteos hoy!**