



## Rutina glúteos 5 minutos: ¡Tonifica y fortalece tus glúteos en poco tiempo!

Si estás buscando una rutina rápida y efectiva para tonificar tus glúteos, ¡has llegado al lugar indicado! En tan solo 5 minutos al día, podrás trabajar esta zona tan deseada y conseguir unos glúteos firmes y definidos. A continuación, te presentamos una rutina detallada que puedes realizar en la comodidad de tu hogar. ¡Prepárate para lucir unos glúteos de impacto!

Índice  ▼

1. [1. Sentadillas sumo](#)
2. [2. Patadas de glúteos](#)
3. [3. Puente de glúteos](#)
4. [4. Zancadas laterales](#)

### 1. Sentadillas sumo

Las sentadillas sumo son un ejercicio excelente para trabajar los glúteos. Colócate de pie, con las piernas abiertas más allá del ancho de tus hombros y los pies ligeramente hacia afuera. Flexiona las rodillas y baja el cuerpo hacia el suelo, manteniendo la espalda recta y el peso en los talones. Vuelve a la posición inicial y repite durante 1 minuto.

### 2. Patadas de glúteos

Para este ejercicio, colócate en posición de cuatro patas, apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Asegúrate de que tus manos están alineadas con los hombros y las rodillas con las caderas. Luego, levanta una pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla flexionada, hasta que tu pie quede paralelo al techo. Baja la pierna y repite con la otra pierna. Realiza este movimiento durante 1 minuto.

### 3. Puente de glúteos

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de tus caderas. Levanta lentamente la pelvis hacia arriba, contrayendo los glúteos y manteniendo los hombros y los pies apoyados en el suelo. Mantén esta posición durante unos segundos y baja la pelvis lentamente. Repite este ejercicio durante 1 minuto.



Rutina glúteos 5 minutos: ¡Tonifica y fortalece tus glúteos en poco tiempo!

## 4. Zancadas laterales

De pie, con los pies juntos y los brazos a los lados, da un paso amplio hacia un lado y flexiona la rodilla de la pierna que has adelantado, manteniendo la espalda recta. Vuelve a la posición inicial y repite el mismo movimiento hacia el otro lado. Alterna las piernas y realiza zancadas laterales durante 1 minuto.

### **¡Descarga la rutina glúteos 5 minutos gratis en PDF!**

Esta rutina de entrenamiento de glúteos te ayudará a fortalecer y tonificar tus glúteos en poco tiempo. Realízala al menos 3 veces por semana y combínala con una alimentación equilibrada para obtener mejores resultados. No olvides calentar antes de comenzar y estirar al finalizar. ¡Descarga la rutina completa en PDF y empieza a trabajar tus glúteos hoy mismo!