



¿Quieres tonificar y fortalecer tus piernas y glúteos pero no tienes tiempo ni dinero para ir al gimnasio? ¡No te preocupes! En este artículo te presentaremos una rutina intensa que podrás realizar desde la comodidad de tu casa. ¡Prepárate para ponerte en forma sin excusas!

Índice  ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Ejercicios para piernas](#)
3. [Ejercicios para glúteos](#)

## Calentamiento

Antes de comenzar con la rutina, es importante realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones. Puedes hacerlo mediante una breve sesión de cardio, como saltar la cuerda o correr en el lugar durante 5-10 minutos.

## Ejercicios para piernas

### 1. Sentadillas

Las sentadillas son ideales para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos de forma efectiva. Para hacerlas correctamente, mantén los pies separados a la altura de los hombros, baja lentamente manteniendo la espalda recta y los glúteos hacia atrás, y luego regresa a la posición inicial. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

### 2. Zancadas

Las zancadas son excelentes para trabajar los cuádriceps y los glúteos. Da un paso hacia adelante con una de las piernas, flexionándola hasta que el muslo esté paralelo al suelo. Luego, vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna. Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.

### 3. Elevaciones de talones

Las elevaciones de talones son perfectas para fortalecer los músculos de la pantorrilla. Coloca los pies separados al ancho de los hombros y, lentamente, eleva los talones mientras



te sostienes de una pared o de una silla para mantener el equilibrio. Luego, baja los talones hasta que estén por debajo de la superficie del suelo. Realiza 3 series de 20 repeticiones.

## Ejercicios para glúteos

### 1. Puentes de glúteos

Los puentes de glúteos son esenciales para trabajar esta zona. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Luego, levanta las caderas hacia arriba contrayendo los glúteos y mantén la posición durante unos segundos antes de bajar. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

### 2. Patadas de glúteos

Las patadas de glúteos son un ejercicio muy efectivo para trabajar los músculos de esta zona. Apoya las manos y las rodillas en el suelo, manteniendo la espalda recta. Luego, lleva una pierna hacia atrás, estirándola al máximo, y luego regresa a la posición inicial. Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.

### 3. Sentadillas sumo

Las sentadillas sumo son una variante de las sentadillas tradicionales que enfocan más el trabajo en los glúteos y los aductores. Abre las piernas más allá del ancho de los hombros, girando los pies hacia afuera. Luego, baja lentamente manteniendo la espalda recta y los glúteos hacia atrás, y luego regresa a la posición inicial. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

Recuerda que la clave para obtener resultados óptimos es mantener la constancia y la disciplina. Si sigues esta rutina intensa de piernas y glúteos en casa, notarás cambios significativos en tu cuerpo en poco tiempo. ¡Descarga la rutina completa en formato PDF y comienza a entrenar hoy mismo!

No esperes más, descarga la rutina completa de piernas y glúteos en casa de forma gratuita y empieza a transformar tu cuerpo desde la comodidad de tu hogar. ¡No hay excusas para no lograrlo!