



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para trabajar tus piernas y glúteos, la calistenia es una excelente opción. La calistenia consiste en ejercicios que utilizan el peso corporal como resistencia, lo que te permite fortalecer y tonificar tus músculos sin necesidad de utilizar equipos o pesas. A continuación, te presentamos una rutina detallada para que puedas empezar a trabajar tus piernas y glúteos de forma efectiva.

Índice ▼

1. [1. Sentadillas](#)
2. [2. Zancadas](#)
3. [3. Puente de glúteos](#)

1. Sentadillas

Las sentadillas son un ejercicio básico pero muy efectivo para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos. Para realizarlas correctamente, sigue estos pasos:

1. De pie, con los pies separados al ancho de los hombros y los brazos extendidos al frente para mantener el equilibrio.
2. Baja lentamente el cuerpo como si fueras a sentarte en una silla, manteniendo la espalda recta y los abdominales contraídos.
3. Llega lo más abajo que puedas sin levantar los talones del suelo, y luego vuelve a la posición inicial empujando con los talones.
4. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

2. Zancadas

Las zancadas son otro ejercicio excelente para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos. Sigue estos pasos para hacerlas correctamente:

1. De pie, da un paso hacia adelante con el pie derecho y flexiona ambas rodillas hasta que la rodilla de la pierna derecha forme un ángulo de 90 grados.
2. Luego, empuja con el pie derecho para volver a la posición inicial.
3. Repite el movimiento con la pierna izquierda.
4. Realiza 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



3. Puente de glúteos

El puente de glúteos es un ejercicio que se enfoca específicamente en fortalecer los músculos de los glúteos. Sigue estos pasos para realizarlo:

1. Acuéstate boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
2. Levanta lentamente las caderas hacia arriba, contrayendo los glúteos.
3. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja lentamente las caderas hasta volver a la posición inicial.
4. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

Recuerda que es importante realizar un calentamiento previo antes de comenzar con la rutina, así como estirar los músculos al finalizar el entrenamiento. Escucha siempre a tu cuerpo y adapta los ejercicios a tu nivel de condición física.

¡Descarga esta rutina de piernas y glúteos en calistenia en formato PDF y comienza a entrenar hoy mismo!