

AUMENTAR *GLÚTEOS* EN TIEMPO LIBRE

NO IMPORTA SI TE ENCUENTRAS ACOSTADA O SENTADA TRABAJANDO EN LA COMPUTADORA, LEYENDO O VIENDO UNA SERIE O PELÍCULA, LOS SIGUIENTES EJERCICIOS LOS PUEDES REALIZAR EN PERÍODOS DE TIEMPO LIBRE, SON FÁCILES, NO REQUIEREN DE GRAN ESFUERZO NI DE EQUIPO ESPECIAL.

LEVANTAMIENTO DE PIERNA

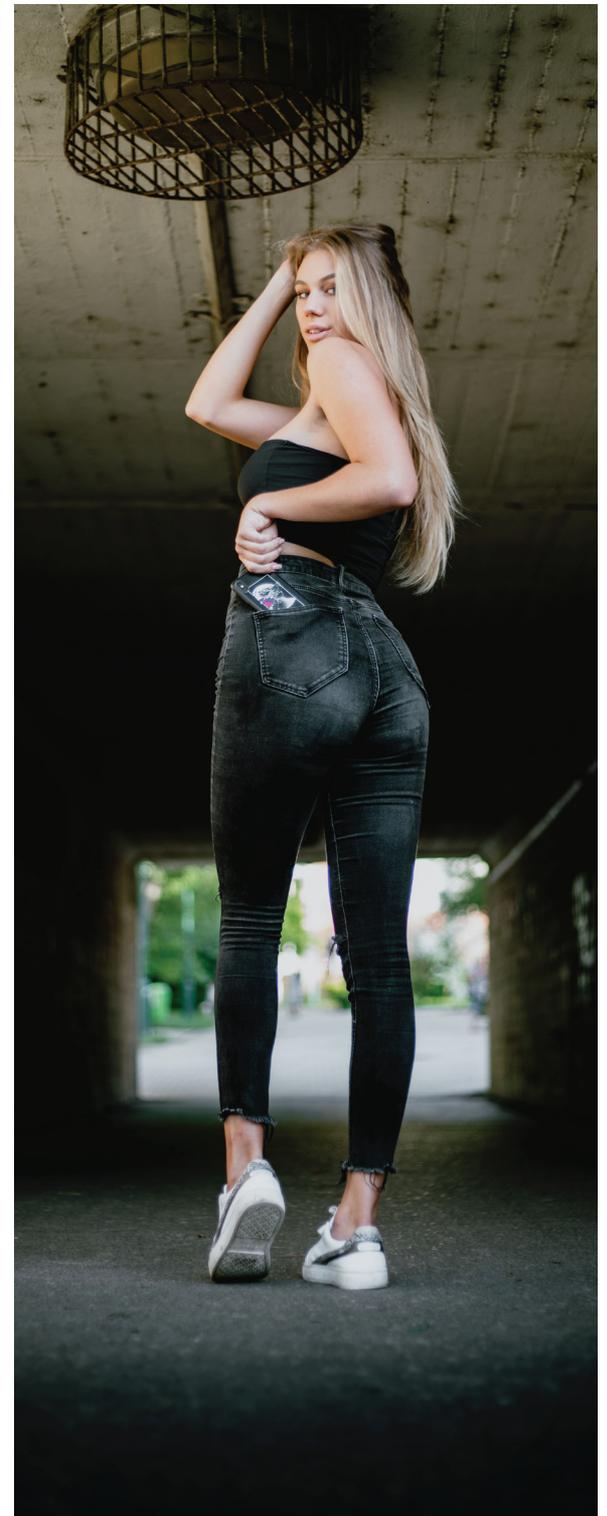
Párate y realiza un levantamiento de pierna, ponte de pie con la espalda recta y detrás de una silla para sostenerte con tus manos en el respaldo, enseguida sube y baja la pierna derecha, extendida hacia atrás, durante 30 segundos, toma 15 segundos de descanso y continúa, realiza este ejercicio con ambas piernas alternándolas, hasta lograr 5 min.

CONTRACCIÓN DE GLÚTEOS

Este ejercicio es el indicado para los que se la pasan sentados la mayor parte del día, este ejercicio consiste en contraer y distender los glúteos, hay que encontrarse sentado con la espalda recta, sacando el pecho hacia el frente y la retaguardia hacia atrás, y comenzar a apretar lo glúteos durante 3 segundos, relajarnos y repetir nuevamente durante 20 tiempos, la mejor opción es realizarlo 3 veces al día, para trabajar los músculos constantemente.

PUENTE CON LEVANTAMIENTO

Si te encuentras acostada realizando cualquier actividad, como leer o ver una serie, etc. Antes de dormir o durante tu tiempo libre puedes realizar este movimiento estando acostada boca arriba, levanta los glúteos en forma de puente y eleva la pierna derecha completamente extendida hacia arriba y mantenla durante 20 segundos, realiza lo mismo con la izquierda y repite 5 veces el movimiento.



Recupera tu figura fácilmente en casa, sin necesidad de equipos especiales, solamente con determinación y siendo continúa será fácil lograrlo.