
EJERCICIOS CLAVE PARA TONIFICAR PIERNAS Y GLÚTEOS Y CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN Y SER CONSTANTE CON EL ENTRENAMIENTO

El objetivo más común en las mujeres es el de tener un tono muscular bonito, que se note que entrenamos pero sin vernos “grandes”.

Sin embargo, este objetivo a veces cuesta conseguirlo, quizás porque el cuerpo no está respondiendo al entrenamiento como se esperaba, porque el entrenamiento no es el adecuado para este fin, o quién sabe...

Hoy te traemos la solución: te vamos a explicar **cuáles son las claves para que puedas conseguirlo**, que son las seguimos en todos nuestros programas, y **cómo ser constante** para que esos resultados perduren en el tiempo.

A person wearing white leggings is shown from the waist down, performing a glute bridge exercise. They are lying on their back with their feet flat on the floor and their hips lifted, creating a bridge shape with their body. The background is a plain, light-colored surface.

6 CLAVES PARA MEJORAR EL TONO MUSCULAR EN PIERNAS Y GLÚTEOS

01



**INCLUIR SIEMPRE MOVIMIENTOS
Y EJERCICIOS ELEMENTALES**

La clave del éxito cuando queremos entrenar las piernas y los glúteos está siempre en incluir en la rutina, al menos **2 ejercicios multiarticulares básicos**, ya que con estos podemos tirar con mayores pesos y estamos trabajando varios músculos a la vez, acortando así el tiempo de entrenamiento y optimizando el desarrollo muscular.

No obstante, también es interesante incluir otro tipo de ejercicios: los **aislados**.

A continuación explicamos cuáles son:

Tipos de ejercicios según el movimiento:

- **Multiarticulares:**

→ **Ejercicios de piernas:** Sentadillas, zancadas, step up y peso muerto.

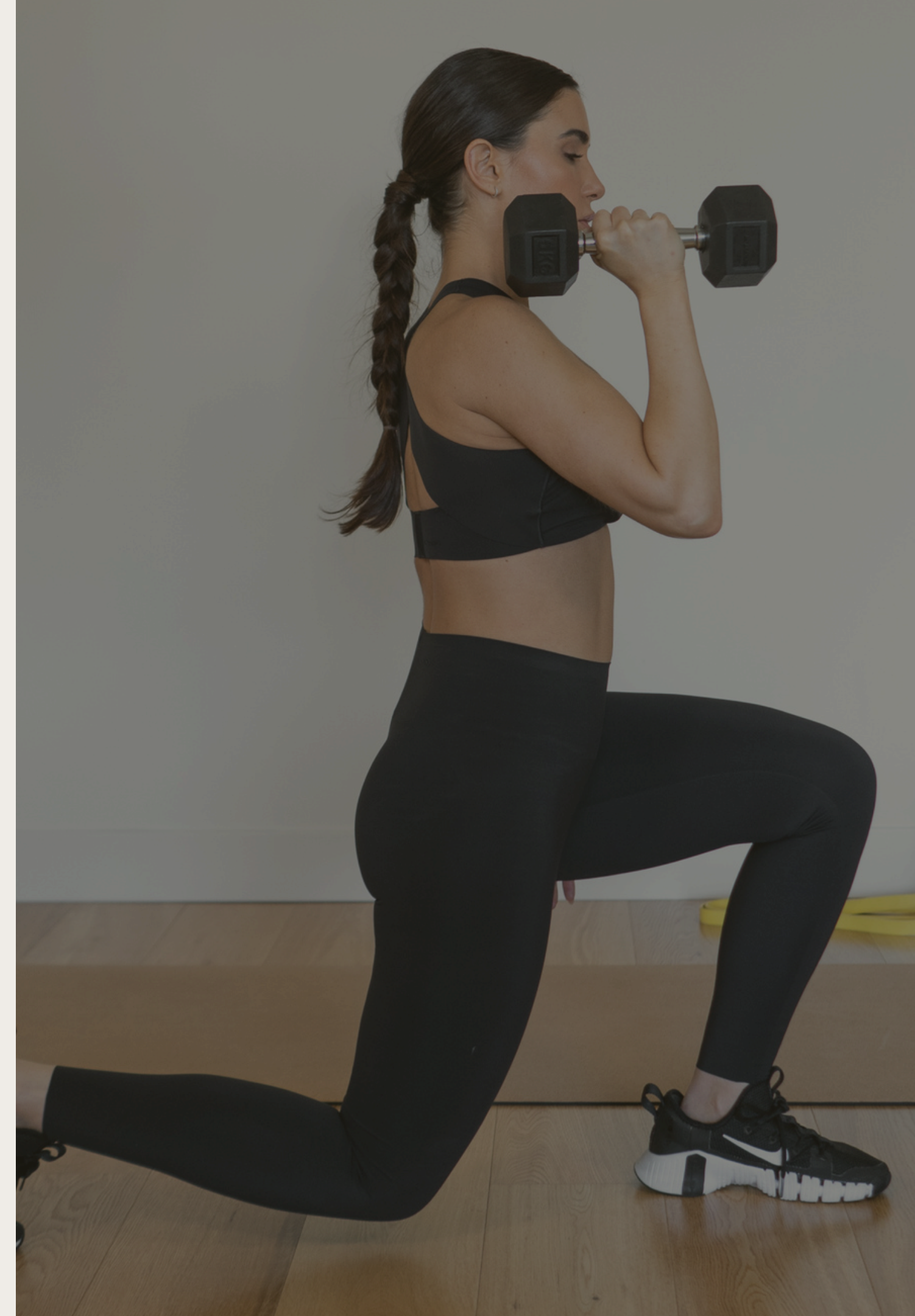
→ **Ejercicios de glúteos:** Los principales son el hip thrust y el puente de glúteos, seguido de las patadas de glúteo y las hiperextensiones.

- **Aislados:**

→ **Ejercicios de piernas:** Extensión de cuádriceps, curl femoral, extensión de tobillos,...

→ **Ejercicios de glúteos:** Abducciones en general que pueden ir desde el monster walk de pie a las abducciones en cuadrupedia y sentada.

Tanto los ejercicios multiarticulares, como los aislados, se pueden entrenar en casa y en gimnasio, ya que son ejercicios de peso libre. Sin embargo, en el gimnasio existen máquinas específicas para algunos de ellos, especialmente para los aislados en cuyo caso, suele funcionar mejor la variante en máquina que en peso libre.



¿Cuál elijo según mi nivel?

Independientemente del nivel, se pueden emplear tanto ejercicios globales, como aislados.

Lo que determinará la elección del ejercicio será: el **peso**, el **lugar** donde se coloque la carga y la **variante** del ejercicio elegida.

- **Nivel principiante:** Pesos ligeros (e incluso ninguno en algunos ejercicios. Ej: Squat búlgara) y ejercicios básicos y bilaterales.

Ej.: Sentadilla goblet e isométrica, split en el sitio o hacia atrás, step up con altura baja, puente de glúteo bilateral, patada de burro en cuadrupedia,...

- **Nivel medio:** Pesos más altos y variantes más complejas.

Ej.: Sentadilla trasera, zancadas hacia adelante, peso muerto, hip thrust con peso, patadas de glúteo desde otras posiciones...

- **Nivel experto:** Pesos elevados y variantes compuestas, como pueden ser con desplazamientos, con un doble movimiento e incluyendo desequilibrios.

Ej.: Sentadilla con desplazamiento, zancadas caminando, con déficit, step cruzados, puente de glúteos y hip thrust unilateral y/o sobre superficies inestables,...



¿Cuántas series y repeticiones hay que hacer para definir?

Para definir no existe una fórmula exacta, pero por lo general suele ir bien lo siguiente:

→ **Nº de series:** 3 por ejercicio, siendo lo ideal 4.

→ **Nº de repeticiones:** De 8 a 15 e incluso 20 dependiendo del ejercicio.

No obstante, esto también dependerá de otros factores:

- **Nº de veces que entrena el músculo a la semana.** No es lo mismo entrenar los cuádriceps 1 día a la semana que 3.
- **Nº de ejercicios en una misma rutina.** No es lo mismo realizar 3 o 4, que 7.
- **Perfil genético de la persona.** La genética determina el tipo de fibras.
- **Constancia.** Ser constante es fundamental para desarrollar el cuerpo.



02



APRENDER A ACTIVAR
CORRECTAMENTE
LA MUSCULATURA

Activar el músculo es esencial para **maximizar los resultados y evitar lesiones** y esto posiblemente sea en lo que más se suele fallar.

Errores principales:

- **Falta de conexión mente-músculo.** Hay que ser consciente del movimiento y aprender a conectar la mente con el músculo que trabaja. Por eso, es importante saber cuál es el músculo o músculos que están trabajando en cada ejercicio. (*Poner ejemplo de que en FMB ponemos entre paréntesis el músculo*)
- **Ejecución incorrecta del ejercicio.** Si el movimiento del ejercicio no es el adecuado, ya sea por la dirección o por el rango de movimiento, es posible que el músculo deseado no esté trabajando, pudiendo incluso ser lesivo.
- **Posición errónea del cuerpo.** La colocación del cuerpo influye. Por ej.: El *Hip Thrust* posiblemente sea el ejercicio más empleado pero casi nadie lo sabe hacer. La mayoría dicen “no sentir los glúteos y sí los cuádriceps” (*este ejercicio es de glúteos*) y esto suele ser porque los pies no están bien colocados; pues dependiendo de si están más o menos alejados, trabajan más el cuádriceps o el isquío que el glúteo.
- **Colocación de la carga incorrecta.** El dónde se coloca la carga también influye. Siguiendo con el hip thrust, no es lo mismo colocar el peso sobre el pubis (*donde debe estar*), que en la zona superior del cuádriceps o la parte baja del abdomen.

La solución para todos estos errores consta en **conocer la técnica, ver vídeos y saber qué grupo muscular está trabajando** para tomar consciencia de él.

03



EMPLEAR RUTINAS RÁPIDAS
DE ENTRENAMIENTO

Hay quien cree que por entrenar más tiempo y todos los días, obtendrá mejores resultados. Sin embargo, esto puede generar un **sobreentrenamiento**.

Si el cuerpo está sobreentrenado, las fibras musculares no se recuperarán impidiendo su regeneración y pudiendo derivar incluso en lesiones y puede generar niveles elevados de estrés que acaben por hacer que se abandone la rutina.

La solución a esto es realizar rutinas de entrenamiento de **30 a 45 minutos** que, además de ser más **fáciles de mantener en el tiempo**, son **efectivas**, ya que al acortar el tiempo, la capacidad para prestar atención y el rendimiento serán mayores.

Esto no significa que si una persona tiene más tiempo y una buena forma física, no pueda realizar un entrenamiento más extenso, pues esto también puede ser positivo.

En Fitmylegs tenemos **2 programas** que tienen rutinas más cortas:

- **Fit-Express:** 5 sesiones de entrenamiento semanales con una 6ª opcional de máximo 30 minutos, pudiendo ampliarse a 35-40 minutos, según disponibilidad.
- **Fitmybody:** Al ser personalizado, se puede adaptar el tiempo de cada sesión.

04

INCLUIR SESIONES CARDIOVASCULARES

Un cuerpo tonificado, o mejor dicho: definido, es aquel que tiene un buen **% de masa muscular**, pero sobre todo, un **bajo % de masa grasa**.

Para conseguir esto, la fuerza es fundamental pero el cardio también será la clave, ya que entre los múltiples beneficios que tiene éste, uno de ellos es que sirve para aumentar el gasto energético y por ende, el calórico, que serán la clave para provocar un **déficit**.

05

CUIDAR SIEMPRE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es básica e indiscutible para cualquier objetivo; ya sea aumentar masa muscular, perder peso o grasa, aumentar el rendimiento, reducir la celulitis, etc. Y en este caso, para lograr la definición, será importante controlar los excesos.

Lo ideal es llevar una alimentación personalizada acorde a los objetivos.

06

TENER EN CUENTA OTROS FACTORES

El estrés, el sedentarismo, los malos hábitos,... también van a influir negativamente.



CONSEJOS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN Y SER CONSTANTE:

Sigue un plan

Es importante tener un plan y una rutina a la que seguir y aferrarse.

Reserva un hueco en tu agenda para entrenar

Da igual cuándo sea, siempre que sea el que mejor te venga a ti.

Busca el lado positivo

Aún cuando los resultados tardan más en llegar, siempre hay avances. Búscalos y no te sabotees.

Establece metas ambiciosas pero realistas

Querer más está bien, pero también hay que ser realista con los objetivos, y sobre todo, fijarse tiempos realistas.

Márcate un objetivo

Esto guiará tu rumbo y cada vez que tengas un momento de debilidad, te recordará por qué empezaste

Sé disciplinada

En los días buenos, pero sobre en los malos, hay que aprender a sacar fuerza de voluntad y mantener la constancia.

Celebra tus logros

Prémiate cuando consigas algo. Por ej.: Si nunca consigues cumplir todos los entrenamientos de la semana, obséquate con algo.



“CADA REPETICIÓN ES UN PASO HACIA
TU MEJOR VERSIÓN”

 FITMYLEGS