

H1: 10 ejercicios para tonificar glúteos y piernas

Estiliza tus piernas y glúteos de manera eficaz y efectiva con los diez ejercicios para tonificar piernas y glúteos de Naturhouse. Descubre más aquí.

Sin duda, habrás oído hasta la saciedad los beneficios que el efecto combinado de una dieta equilibrada y una actividad física moderada tienen para tu salud tanto física como mental. Sin embargo, crear una rutina de ejercicio suele ser uno de los mayores obstáculos a los que se enfrentan las personas que deciden tomar las riendas de su salud. La **falta de tiempo para ir al gimnasio o la falta de energía después de una jornada extenuante** suelen ser los principales motivos por los que se renuncia a la práctica de ejercicio.

En Naturhouse no podemos añadirle horas a tu día pero vamos a preocuparnos por facilitarte la adaptación a esa rutina tan necesaria para tu salud y con la que multiplicarán los efectos beneficiosos de tu dieta. Te propondremos **una serie de ejercicios muy sencillos de ejecutar, sin necesidad de material y que podrás realizar en tu propia casa.**

Comprométete 3 días a la semana y ve aumentando la frecuencia y el tiempo de ejercicio cada semana hasta convertirlo en hábito. Te recomendamos que sea a primera hora de la mañana por dos motivos: porque será cuando tengas toda tu energía intacta y porque **las endorfinas que liberará tu cuerpo te harán afrontar el día con mucho mejor humor.**

En caso de que necesites **un aporte extra de energía**, consulta [los productos a base de extractos naturales de nuestro catálogo que te ayudarán a levantar los ánimos para cumplir con este reto.](#)

Empezamos con una tabla de **diez ejercicios para tonificar piernas y glúteos en tan solo 15 minutos.** ¡A por ella!

1. H2: Sentadillas simples - 3 series de 8 repeticiones

De pie, abre tus piernas al ancho de tus caderas y, con la espalda recta, comienza a bajar como si te estuvieras sentando. Procura que tus rodillas no se echen hacia adelante, nunca deberán estar por delante de los tobillos. Aprieta el glúteo en la subida para trabajarlo aún más. Si quieres, puedes subir los brazos hacia adelante cuando bajes y bajarlos al subir, de este modo también ejercitarás brazos y hombros.

- **Descansa 30 segundos -**

2. H2: Sentadillas con elevación de rodilla - 3 series de 8 repeticiones

Realiza el mismo ejercicio anterior pero esta vez, al subir, levanta una de las rodillas como si quisieras dar una patada con ella hacia arriba. Ve alternando las dos rodillas en cada subida. Acompaña el movimiento de los brazos para darte impulso y trabajarlos a la vez: hacia adelante cuando estés haciendo la sentadilla y hacia abajo cuando subas la rodilla.

- **Descansa 30 segundos -**

3. H2: Zancada hacia adelante - 3 series de 8 repeticiones

De pie, con la espalda recta y el abdomen fuerte da un gran paso hacia adelante y mantente en esa posición unos segundos: con la rodilla de la pierna que ha avanzado doblada y la otra pierna que ha quedado atrás estirada. Vuelve a la posición inicial sin doblar la espalda. Repite el ejercicio con la pierna contraria.

- **Descansa 30 segundos** -

4. **H2: Equilibrio con elevación lateral - 2 series de 8 repeticiones con cada pierna**

De pie, con la espalda recta, los brazos a lo largo del cuerpo y los pies al ancho de tus caderas, eleva una pierna hacia el lateral mientras mantienes el equilibrio con la otra pierna. La rodilla de la pierna con la que te apoyas debe estar ligeramente doblada. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial. Para conseguir mantener el equilibrio fija la vista en un punto a la altura de tus ojos.

- **Descansa 30 segundos** -

5. **H2: Patada hacia atrás en cuadrupedia - 2 series de 8 repeticiones con cada pierna**

Colócate en cuadrupedia sobre la esterilla y mantén la espalda recta y el abdomen contraído mientras realizas el ejercicio. Con la rodilla doblada en un ángulo de 90 grados, aprieta el glúteo y eleva una de las piernas hacia arriba. Mantén unos segundos y vuelve a la posición inicial. Es muy importante que mantengas la espalda recta y el abdomen fuerte mientras realizas el ejercicio para no hacer trabajar a lumbares.

- **Descansa 30 segundos** -

6. **H2: Círculos en cuadrupedia - 2 series de 8 repeticiones con cada pierna**

Manteniéndote en posición de cuadrupedia y con la rodilla doblada, dibuja círculos con ella, despacio y todo lo grandes que puedas. Haz una serie haciendo el círculo hacia el interior y otro hacia el exterior.

- **Descansa 30 segundos** -

7. **H2: Elevación lateral en suelo - 2 series de 8 repeticiones con cada pierna**

Túmbate en la esterilla de lado y apoya tu cabeza en el suelo o sujétala con el brazo de apoyo. La pierna de abajo deberá estar doblada para tener mejor apoyo y la de arriba deberá estar estirada mientras la elevas lentamente por encima de la cadera y después la bajas, de nuevo lentamente sin llegar a tocar la otra pierna. Mantén el pie estirado mientras realizas el ejercicio.

- **Descansa 30 segundos** -

8. **H2: Isométricos con rodilla flexionada - 2 series con cada pierna**

En la misma posición anterior, dobla la rodilla llevándola hacia tu pecho y eleva la la punta del pie de manera que esté ligeramente más alto que la rodilla. Mantente en esta posición unos veinte segundos.

- **Descansa 30 segundos** -

9. **H2: Puente - 3 series de 8 repeticiones**

Tumbada boca arriba sobre la esterilla y con los brazos a lo largo del cuerpo, flexiona las rodilla y apoya los pies en el suelo. En esta posición, eleva las caderas hasta alinear el cuerpo. Contrae con fuerza los glúteos al subir y baja poco a poco.

- **Descansa 30 segundos** -

10. **H2: Puente con una pierna estirada - 2 series de 8 repeticiones con cada pierna**

Repite el mismo ejercicio anterior pero esta vez hazlo con una de las piernas estiradas.

Si deseas aumentar la duración de tu tabla de ejercicios, añade repeticiones a la serie. No olvides entrenar el resto del cuerpo: ¡tus brazos y tu espalda soportan mucho estrés y también necesitan estar fuertes! Alterna en la semana esta tabla con otras más centradas en el tronco superior.

Prueba durante un mes y cuéntanos, ¿has conseguido hacerte con la rutina? ¿empiezas a ver resultados?