



CLAVES
PARA LUCIR

GLÚTEOS
PERFECTOS!

Pilar Merlino

Introducción

Sin duda, hay muchas personas que están preocupadas por su figura. Incluso las que no tienen un gran interés en la salud y la aptitud física, expresan insatisfacción, al pararse frente a un espejo. Una de las partes del cuerpo más criticadas son los brazos, más si estos están flácidos o caídos, en lugar de tener la firmeza deseada. Los cambios en la figura, comienzan cuando las personas empiezan a tomar conciencia de la flacidez existente en el cuerpo. Pero para muchos de nosotros, una de las mayores preocupaciones es que ni siquiera podemos ver la manera de cambiar lo que no nos gusta. Tal vez por eso es que se torna una preocupación, cuando en realidad, todos sus problemas están detrás de usted pero si no se pone en acción, será difícil llegar a un plan para resolverlos.

Muchos de nosotros tenemos reproches acerca de cómo se ven nuestros glúteos. Algunas de estas preocupaciones son en su mayoría psicológicas, debido a que es en el cuerpo, donde se ven, (aunque debajo de la ropa es visto por personas que no podemos ver). La mayoría de la gente se preocupa, cuando le empiezan a decir cosas a sus espaldas. Teniendo en cuenta que ahí es donde se encuentran nuestros glúteos, no hace falta mucha imaginación para pensar que estamos teniendo unos kilitos de más. Esa es la razón por la cual la gente estaba mirando, porque saben que no podemos verla. Puede parecer paranoico, para algunos, pero ¿quién de nosotros puede ser totalmente racional todo el tiempo?

La mayoría de las mujeres, tienen una cierta preocupación acerca de cómo se ven sus glúteos, porque como sabemos, serán las ultimas en saberlo. Es casi imposible estar preocupada por tener un abdomen bien marcado y unos brazos tonificados rápidamente, a menos que sea mas cuidadosa al mirarse al espejo y vea otras partes del cuerpo como sus muslos, ya que no se dará cuenta de que los mismos, estarán llevando una carga extra, a menos que haya escuchado a un amigo decírselo, o mismo alguien por la calle se lo haya hecho saber. En ese momento, es un poco complicado no estar preocupada por ese tema.

Al igual que con cualquier otra parte del cuerpo, los glúteos se pueden ejercitar para mejorar su aspecto. Reconozco que no es fácil entrar a cualquier tienda y comprar un libro con la información correcta. Aunque las guías de ejercicio extremo están disponibles en muchos lugares, puede que le falte valor, si no está satisfecha con su apariencia. Puede parecer divertido pensarlo, pero la tentación de volver de la tienda, sin que nadie la juzgue, puede ser casi abrumadora.

Este libro electrónico, pretende ser una guía para cualquier persona que no está satisfecha con el tamaño y la forma de sus glúteos. Incluye un manual de ayuda para guiarlo hacia un futuro, para que no se preocupe si alguien le esta mirando esa parte del cuerpo, porque sabrá que esa parte será mejor que la de ellos. Si lo va a hacer porque no quiere que la gente lo mire y juzgue, o simplemente porque quiere esos jeans a medida, esta es la guía que le ayudará a conseguir los glúteos que se merece, en poco tiempo.

¿Qué Está Haciendo Que Mis Glúteos Se Vean Tan Grandes?

Antes de ir más lejos, es interesante señalar que al realizar la búsqueda en Google de la expresión "¿por qué mis glúteos son grandes?" Tiene resultados que no se imaginará. Teniendo en cuenta que el tamaño de los glúteos, no deja dormir a muchas personas por la noche, hay una gran cantidad de resultados que realmente tienen otro mensaje y este es que mucha gente quiere que sus glúteos sean más grandes, y hay una buena razón para esto. Muchas personas pasan mucho tiempo conversando con otras, ya sean del mismo sexo, o del sexo opuesto, y sacando en claro que solo unos pocos confiesan que les gustaría tener los glúteos redondos.

Por lo tanto, no querrá que sus glúteos desaparezcan por completo, mediante la realización de un ejercicio excesivo. Por eso, debe haber un equilibrio. Si bien es posible que quiera reducir el tamaño de su trasero, aún idealmente querrá tener algo. Los diseñadores de moda crean sus obras maestras con una figura humana en mente, pero la mayoría de los seres humanos tienen al menos algo en la base de su espalda.

Es un hecho anatómico, que las personas tengan una mayor cantidad de grasa, en zonas particulares del cuerpo. Aunque sólo se vea en la televisión, seguramente haya oído decir: "Realmente no debo comer esto, ya que irá directamente a mis caderas". Tan a menudo esa frase trata de esconder la realidad, ya que por lo general, hace referencia a una zona del cuerpo que está más atrás y un poco más abajo, que usted conoce muy bien. Muchas personas, acumulan grasa en los glúteos, antes que en otros lugares.

Por eso, siempre está la necesidad de mantener eso en mente, al la hora de la cena, para que no se siga acumulando grasa. Pero entonces, la grasa no define solamente como va a ser el tamaño de sus glúteos. Estos también pueden aumentar de tamaño, si usted realiza mucho ejercicio. Nuestros músculos no siempre hacen lo que queremos que hagan. Después de haber trabajado duro para asegurar que usted obtiene abdominales duros como piedras, también se puede encontrar que su pecho se ha vuelto más plano. La verdad es que cada acción tiene consecuencias primarias y secundarias, y perder peso o ganar tono muscular en un área, de pronto puede hacer que el resto de su cuerpo tenga un aspecto diferente. No necesariamente, consiga los resultados esperados. Así que a veces, tendrá que aceptar que su trabajo en un área, causará consecuencias menos deseables que en otras.

Es importante, también, mirarse los glúteos cuando este desnuda. Usar pantalones equivocados, puede hacer que su parte inferior se vea más grande de lo que realmente es, y en lugar de ponerse a hacer ejercicios y realizar una dieta martirizadora, solamente tendrá que escoger la ropa adecuada. Para ganar cualquier guerra, es importante que usted sepa quién es su enemigo. Puede que sus enemigos sean las calorías de más, o el régimen de ejercicios o lo que esté usando.

Esté Atenta A Sus Glúteos

Realmente no hay manera de hablar sobre este tema sin recurrir a un lenguaje que hará que algunas personas se rían y otras se ruboricen.

El primer paso para asegurarse de que usted tome las medidas adecuadas para mejorar sus glúteos es inspeccionarlos frente a un espejo. Naturalmente, usted querrá estar solo para esto, sobre todo teniendo en cuenta que es un tema bastante sensible. Así que, espere a estar sola en su casa, o busque un cuarto donde pueda estar sola frente a un espejo. El tema mas complicado es que no será capaz de mirar a nadie a los ojos, si ha estado comprobando el estado de sus glúteos.

Aquí les dejo algunos consejos importantes para el control de sus glúteos, y estos son los siguientes:

- **Asegúrese que la habitación esté bien iluminada:** las sombras y una pobre definición, son los enemigos, cuando este tratando de medir cualquier cosa. Asegúrese de que la habitación este iluminada, pero no tanto sino se asemejara a una sala de un hospital.
- **Véalo como la naturaleza del destino:** No se puede emitir ningún juicio sobre el tamaño si usted está usando ropa cuando usted este chequeando como es realmente. Sí, la desnudez es uno de esos temas por los cuales una persona se ruboriza, pero no se estará comprobando sus pantalones vaqueros.
- **Mueva un poco los glúteos:** Dependiendo de cómo se sienta, puede estar empujando sus glúteos con una mano o puede darles una sacudida al estilo de Beyoncé, frente al espejo. Usted necesita saber qué parte de su trasero tiene musculo y cual tiene grasa. Por ello, usted debe comprobarlo.
- **Utilice un espejo donde pueda ver su cuerpo entero:** Aunque no lo crea, hace la diferencia. Si es un espejo colgado en la pared, lo más probable es que está por encima de la altura de la cintura. Si esta de esa manera, comprobar sus glúteos en un espejo, requiere de una coordinación que avergonzaría a una gimnasta, e inevitablemente distorsionaría su forma. Usted debe estar quieta cuando haga su primer chequeo.

Todos estos pequeños consejos son importantes, porque la precisión es lo que realmente importa. Es posible que haya algunos impulsos infantiles ¿quién de nosotras no los tiene?

Pero el mejor consejo es que si se va a reír, hágalo con naturalidad. Si usted sabe que se va a sonrojar, a continuación, véase delante del espejo sin ropa por unos minutos y acostúmbrese a ello. Es su cuerpo y es importante estar cómodo con él si está a punto de hacer algo al respecto. Seamos honestas, hay que pensarlo y mirarlo durante tiempos prolongados.

Si cuando usted se empieza a mover, nota que sus glúteos se detienen un poco después que usted se detiene, entonces ese tema tendrá que ser tratado con dieta y ejercicio. El ejercicio por sí solo sólo puede hacer mucho, le dará más definición a los músculos y puede que en cierta medida quemar la grasa, pero también tendrá que considerar cortar con algunos alimentos grasos en su plan de alimentación. Si los chips y las salsas siguen yendo para sus "caderas", entonces usted necesitara hacer que un tratamiento intensivo combinando una dieta y ejercitación.

Haciendo Lo Correcto

Lo Que Tiene Que Hacer y Lo Que No Tiene Que Hacer

Los peligros que puede enfrentar al tomar medidas para cambiar el tamaño de sus glúteos, es algo que debe tener en cuenta. Es un hecho desafortunado ya que si usted no le presta atención a su régimen, en realidad puede empeorar el problema cuando esté tratando de hacerlo mejor. Para ser claros, es esencial que se tenga en cuenta que sólo con la dieta adecuada y con un plan de ejercicios podrá achicar sus glúteos, sin crear un nuevo problema. Todos los ejercicios que realice, deben estar acompañados de un correcto plan de alimentación.

- Tenga cuidado con los carbohidratos. Si usted tiene glúteos grandes, entonces es probable que sea debido a que es el primer lugar en el cual no se queman las calorías efectivamente y esto es particularmente cierto en el caso de las personas que consumen alimentos con carbohidratos pesados. Las pastas, el arroz, el pan y las patatas, tienen una gran cantidad de hidratos de carbono. Tenga en cuenta que usted necesita carbohidratos, pero no demasiados de ellos. Si usted come la pasta, el arroz, el pan o las patatas con cada comida, empiece a pensar porque tiene los glúteos que tiene.
- Las ensaladas de hoja son un buen sustituto de alimentos ricos en carbohidratos pesados. En lugar de comer una hamburguesa con papas fritas, una buena sustitución sería una pechuga de pollo a la plancha con una ensalada. Esta cifra puede parecer suave, pero tenga en cuenta que se puede sazonar el pollo con hierbas y especias, que serán buenas para su metabolismo.
- No se centre exclusivamente en sus glúteos a la hora de hacer ejercicios. Si hace eso, va a reemplazar la grasa por músculo y a veces pasará que el músculo simplemente estará por debajo de la grasa, haciendo que su problema sea más pronunciado. Como resultado, usted todavía tendrá el problema. Es mejor trabajar en un régimen que aumente su metabolismo y ofrezca a su cuerpo una mayor proporción.
- Los ejercicios cardiovasculares son esenciales. Estos son los ejercicios que hacen trabajar a su corazón y hacen que la sangre bombee y como resultado se quemen más calorías. Con la correcta combinación de una dieta y ejercicio, tendrá muchas menos calorías que quemará y por lo tanto tendrá menos grasa en sus glúteos. Si usted hace las cosas correctamente, sus glúteos tendrán una mayor definición y una menor cantidad de grasa.

Es un error pensar que usted puede conseguir los glúteos deseados solo con ejercicio o solo con una dieta equilibrada. Usted necesitará una combinación de los dos, ya que si lo hace bien, podrá ver los resultados muy rápidamente. Usted no necesita ir a un gimnasio para esto, puede hacer algunos de los mejores ejercicios en la comodidad de su propia casa.

Ejercicios Para Realzar Sus Glúteos

Para obtener una mayor definición en sus glúteos, su régimen de ejercicios debe tener un enfoque de dos puntas. ¿Quiere que la menor cantidad de grasa se forme allí? Si es así, tendrá que hacer los ejercicios cardio, ya que son una necesidad. Por lo tanto usted debe saber que ejercicios son los correctos para poder cumplir con su objetivo. Algunos ejercicios son importantes para formar bien esa zona. Con un régimen de ejercicios adecuados, usted puede realmente comenzar a hacer las compras de los jeans soñados, para poder mostrar lo que lleva en su cuerpo.

Si usted toma un enfoque paso a paso, la mejor manera de mejorar sus glúteos, es deshacerse de lo que no debería estar allí antes de poner cualquier otra cosa en su lugar. Esto significa que en los primeros días tendrá que concentrarse en los ejercicios de cardio, que harán que usted quemará la grasa que se acumula en su parte inferior.

Con estos ejercicios, empezará a ver los resultados. Usted puede complementar estos ejercicios con otros, para que no exija demasiado esa zona. Combinado con una dieta adecuada, este régimen se basará en tener el cuerpo adecuado para usted. Como beneficio adicional y útil, también se sentirá mucho más saludable.

El régimen de ejercicios Cardio, es perfecto para respirar mejor y hacer que su corazón lata más rápido. El beneficio adicional que tiene, es que al realizarlo, usted se sentirá muy bien. No obstante, el balance seguirá siendo importante.

De todos modos, es bueno "sentir como se van quemando las calorías", pero hay una línea fina, la cual usted no debe pasar por encima. Si usted empieza a sentirse mareado, tiene dolores en el pecho o se siente enfermo, entonces no importa si alguien le dice que debe dejar de hacerlos. La idea es trabajar a través de estos sentimientos, porque estos desaparecen cuando usted ignora lo peligroso. Tendrá que adaptarse de a poco, ya que nunca nadie consiguió su cuerpo de ensueño sentado en una cama de hospital.

Si usted no ha hecho mucho ejercicio cardiovascular, comience lentamente. Tómese su tiempo. Es mejor trabajar con su régimen de ejercicio ideal que tratar de agotarse de inmediato. Por supuesto, debe empujarse a sí mismo a seguir el régimen de ejercicios. Esto significa que si bien usted puede empezar con mucha energía, no debe dejar el régimen. Empiece de a poco, paso a paso, con mucha calma.

Así que cuando trate de seguir el régimen de ejercicios que se establecerá para usted, es importante tener algunas cosas en mente:

- El calentamiento antes de hacer ejercicio. Algunas vueltas de trote combinadas con algunas caminatas, le darán un lugar para relajarse y prepararse para realizar la actividad.
- Mantenga un sentido de perspectiva. Un poco de ejercicio hará que usted este en forma, por lo que una mayor cantidad de ejercicio lo hará estar en una mejor forma ¿no? Realmente no, porque usted necesitara ir de a poco.
- Si siente dolor, pare. Sí, usted debe sentirse presionado es de imaginar. Usted debe obtener un poco de aliento, e incluso debe sentir un poco mas de tensión. Muchas veces, el dolor incapacitante, es una señal de advertencia. Aprenda a escuchar.
- Una vez que hayan ejercitado, baje su ritmo de a poco y relájese. Vera que al otro día sentirá todos los efectos que produce este tipo de actividad.

Comenzado Con Una Sesión De Cardio

Los entrenamientos cardiovasculares, o "cardio", son los que la mayoría de la gente prefiere. Son los ejercicios más comunes para obtener una aptitud general, para perder peso y quemar grasa. También se utilizan en la mayoría de las rutinas para formar bien los músculos, pero, para nuestros propósitos, los mejores ejercicios son los que se concentran en el aumento de la frecuencia cardíaca trabajando los músculos de una manera correcta. Los músculos de los que hablamos aquí, son los glúteos.

Los ejercicios en gimnasio, ofrecen una amplia gama de ejercicios de cardio, pero no todo el mundo tiene la posibilidad de ir a un gimnasio, o puede llegar a un gimnasio, entre todas las otras cosas que tiene que hacer, por lo que los ejercicios enumerados y explicados aquí son las que se puede hacer en la comodidad de su propia casa.

Los beneficios que brindan los ejercicios de cardio, por lo general no necesitan de ningún equipo especializado para hacerlos. Para empezar, usted se debe apuntar para un entrenamiento ligero que va a ir incrementándose a medida que pase el tiempo. Los ejercicios de Cardio, pueden ser muy simples como una caminata rápida, o puede involucrar un paseo en bicicleta, ejercicios aeróbicos. Es decir, que dentro de los ejercicios cardiovasculares, podemos encontrar a los que consiguen abrir los pulmones para respirar mejor y conseguir un mejor bombeo de su corazón. Mientras que usted vaya incrementando de a poco la actividad, es importante tener un tiempo para realizar una de las actividades que más le gusten.

Es mejor, entonces, tener armado un programa de ejercicios cardiovasculares, para poder organizarse mejor. Comience por hacer una sesión de cardio en dos o tres días en una semana, y luego construya un régimen más intensivo. Debe asegurarse de que sus entrenamientos sean en días no consecutivos. Esto le dará tiempo al cuerpo a recuperarse. En muchos aspectos es el período de recuperación que realmente le dará al ejercicio su eficacia. Empiece en un cierto nivel y realice ejercicios que pueda ir perfeccionando a medida que pase el tiempo. En su día de descanso podrá tomar fuerzas para empezar al otro día con más energía, habiendo generado una base firme para poder seguir adelante con su rutina.

Antes de una sesión de cardio, es aconsejable calentar entre cinco y diez minutos, haciendo un ejercicio de cardio ligero, como caminar en el lugar o un estiramiento. Después de esto, puede entonces subir la intensidad a un nivel en el que realmente se encuentre entre "cómodo" e "incómodo". La intensidad de este ejercicio debería ser suficiente para que su respiración se acelere un poco. A continuación, deberá mantener la intensidad durante todo el tiempo que pueda sin que se convierta en algo incómodo. Es posible que desee estar a un punto en el que puede estar haciendo ejercicio, sin descansar. Pero recuerde que demasiado ejercicio, no lo llevara hacia ningún lado.

Este es un punto de vital importancia. Usted podrá ver a otras personas hacer ejercicios durante una hora y podrá pensar que porque están en buenas condiciones, usted necesita hacer lo que están haciendo con el fin de parecerse a ellos.

Si ellos están haciendo este nivel de ejercicio sin esfuerzo, es porque comenzaron con un nivel manejable y trabajaron duro para llegar al que se encuentran en este momento. Tratar de hacer lo que están haciendo, no le dará más resultados, sino que estará susceptible a las lesiones, que le impedirán realizar ejercicios durante un período prolongado. Para empezar, se debe centrar en conseguir una rutina que se adapte a usted. La rutina es lo más importante.

Los Ejercicios Recomendados

Los Saltos De Rana

Sí, suena como un nombre muy cursi, que probablemente lo dejara con las mejillas sonrosadas y terminara muy cansada, pero realmente no hay mejor título para este ejercicio. Si quieres saber por qué se llama así, es mejor tratar de ver de qué se trata. La semejanza entre una persona que hace este ejercicio y una rana saltando alegremente por su camino hacia el estanque es innegable (y algunos dirían que lamentable). Son, sin lugar a dudas, un buen punto de partida para cualquiera que quiera entrar a hacer un ejercicio de cardio ligero. Si usted es consciente de sí mismo, lo mejor es estar solo cuando usted este haciendo estos ejercicios, pero vale la pena por el efecto que tendrán.

Instrucciones:

1. Flexione correctamente las rodillas (cuclillas) y coloque las manos frente a usted en contacto con el suelo.
2. Empújese contra el suelo con cierta intensidad, saltando en el aire como resultado.
3. Mientras esté haciendo el ejercicio, cuando este saltando, levante las manos hacia arriba. Esto le dará impulso y trabajo a los músculos implicados.
4. Cuando apoye los pies en el suelo, luego del salto, las rodillas deben quedar flexionadas para amortiguar el impacto. Debe volver a una posición en cuclillas y repetir el proceso entre diez a veinte veces en función de su nivel de condición física y confianza.
5. Cuando usted comience a subir la intensidad, recuerde no hacer mas de veinte saltos, sin tomar un descanso entre medio.

Este ejercicio es uno de los tantos que se pueden hacer en su hogar, porque se puede realizar en un corto espacio y tiempo. También es un ejercicio que realmente trabaja todos los músculos principales, incluyendo los grupos musculares cruciales de la parte inferior del cuerpo, y le da suficiente espacio a una mayor demanda en su corazón. Además los pulmones obtienen una capacidad respiratoria. Con el salto de la rana como parte de su rutina, usted podrá lograr un gran tono muscular y perder grasa en cada sesión.

Si usted es un principiante, recuerde que es mejor empezar con algunos saltos y luego tomarse un descanso antes de hacer cualquier otra cosa. Una vez más, es posible que desee hacer más, pero no debe hacerlo tan rápido.

Los beneficios de los ejercicios cardiovasculares, es que queman grasa. Usted no va a quemar la grasa sin perder el aliento, pero recuerde que hay una diferencia entre agitarse y enfermarse. Si tiene que parar, hágalo. Usted no va a ganar ninguna medalla por su valentía, si sigue trabajando, aunque su estancia en el hospital puede darle algunas anécdotas para contar luego.

Saltos (Con Step)

Cualquiera que haya sido un niño (ósea, todos nosotros) sabrá como es este ejercicio con step. Al principio, las clases de gimnasia, se llenaron con estos ejercicios, y aunque la mayoría de nuestros principios de educación física tienden a perderse, este ejercicio se queda con nosotros. Tal vez por el nombre, que es más fácil recordarlo, tal vez por la facilidad de movimiento, en fin, todos sabemos como hacer el salto con el step. Lo que mucha gente no sabe es que puede ser parte de una buena sesión de cardio que hará que su bombeo de corazón aumente y quememos mucha grasa.

De preferencia, su rutina deberá tener este ejercicio. Lo único que necesita es un step. Probablemente tenga uno en su casa. De ser así, es probable que tenga algunos escalones que puedan estar protegidos, o algunos trozos de madera que tengan el mismo propósito. En su defecto, puede hacerlo sin el step, pero recuerde que tenerlo, realmente puede ayudar en este proceso, porque le permitirá un mayor movimiento de sus grupos musculares y obtendrá más beneficios en el ejercicio. Como una advertencia, es importante mencionar que este ejercicio debe ser abandonado si se siente un tirón muscular o un dolor en la rodilla, ya que podría producir algunas lesiones, que significara que no podrá hacer el ejercicio por un tiempo prolongado.

Instrucciones:

1. Párese en frente al step y sale sobre el. Aterrice en el step con los dos pies y manténgase ahí durante un tiempo.
2. Saltar hacia el suelo.
3. Cuando este de nuevo en el suelo, haga el salto hacia el step nuevamente. En el aterrizaje de este movimiento, repita el paso 1.
4. Haga el ejercicio entre el medio minuto y un minuto. Este ejercicio es el mejor para realizarlo en una sesión final de ejercicios, ya que completa todo el proceso perfectamente.

El uso de saltos en una rutina de ejercicio cardiovascular es siempre beneficioso. Levante los brazos por encima de su cabeza, permitiendo abrir bien el pecho, para que los pulmones se abran también y respire mejor. El ritmo y la intensidad del ejercicio harán que su corazón bombee mejor y ayude a bajar las calorías.

Hay varios ejercicios de cardio. De una forma u otra, todo lo que hacen este tipo de ejercicios es mejorar la respiración y el sistema cardiovascular. Esto es beneficioso porque este tipo de ejercicios se ajustaran perfectamente a su rutina diaria. Si normalmente tiene poco tiempo para realizar ejercicio, considere caminar unos pocos días a la semana en su lugar. Si esto no es una opción válida suba las escaleras tantas veces como sea necesario para aumentar el ritmo respiratorio.

El Equipo Que Va A Necesitar

Para hacer los ejercicios que mejoraran sus glúteos, es necesario asegurarse, que este bien equipada. Usted necesitará un pequeño conjunto de pesas, y una pelota de ejercicio (a veces conocido como una pelota de pilates). Estas piezas de equipo le permitirán trabajar los grupos musculares correctamente y hará que fluya la sangre, que es esencial si quiere empezar a quemar grasa, perder peso y dar forma a los glúteos de la manera deseada. Se pueden comprar en cualquier tienda de artículos deportivos, o pueden obtenerlos en línea a un precio razonable.

Ejercicio De Circuitos

El ejercicio de circuitos, le hará sentir que ha realizado mucho trabajo. Mientras se hace correctamente, no será una sensación desagradable, y si usted toma agua en abundancia durante el período de ejercicio, ya que rápidamente la hará sentir mejor. Sin embargo, sea consciente de que el asunto principal y de importancia es que debe hacer los ejercicios. No es la rapidez con que lo tendrá importancia, sino simplemente que se haga en un orden y que se sienta el esfuerzo que está poniendo en ellos. Yendo a 100 mph sólo hará que usted este mas expuesta a lesiones, entre otras cosas.

El Ejercicio Del Peso Muerto

Para empezar su entrenamiento, es beneficioso comenzar con lo que los entrenadores personales llaman un "peso muerto". Para ello, necesitará una mancuerna en cada mano (de igual peso). A medida que su bíceps esté más definidos, puede utilizar pesos más pesados para una mayor eficiencia, pero este no es un ejercicio de levantamiento de pesas. Deberá ver a las pesas como anclas que mantienen el ejercicio efectivo, ya que usted no estará buscando construir grandes bíceps, simplemente querrá darte suficiente "resistencia" para hacer el ejercicio que valga la pena.

Para llevar a cabo el ejercicio del peso muerto, siga las siguientes instrucciones:

- Póngase de pie con las piernas separadas. Los pies deben estar a la altura de las caderas. No debe sentirse incómodo. Si usted lo desea, puede doblar ligeramente las rodillas.
- Mantenga la espalda recta, los hombros hacia atrás y los músculos abdominales contraídos.
- Con una pesa en cada mano, inclínese hacia adelante tanto como su flexibilidad se lo permita.
- Vuelva a su posición original, apretando los glúteos a medida que avance.
- Mantenga el peso lo más cerca a sus piernas como sea posible durante este procedimiento. Repetir de 12 a 16 veces.

El Ejercicio Del Peso Muerto Con Una Pierna

El peso muerto con una sola pierna trabajará la parte baja de la espalda y los músculos comienzan a darle una mayor definición a su glúteo mayor. Este ejercicio es otra variante del ejercicio del peso muerto, debe hacerse después del mismo. Algunos deportistas avanzados lo realizan, porque es un ejercicio extra.

Cómo se debe hacer:

- De pie, con las pesas en frente de los muslos, debe ubicar su pierna izquierda detrás de usted, el dedo del pie debe tocar el suelo.
- Mantenga los hombros hacia atrás, los abdominales tensos y la espalda recta.
- Inclínese hacia delante disminuyendo el peso hacia abajo. Inclínese hacia delante lo más que pueda de una manera que se sienta cómoda, doblando las rodillas si es necesario.
- Vuelva a la posición inicial haciendo la presión en su talón derecho.
- Repita el ejercicio entre 10 y 16 repeticiones.

Si usted está teniendo problemas para mantener la espalda recta, entonces no se concentran en mantenerse en una línea recta, esto puede hacer los hombros tengan mucha tensión. En cambio, sólo tiene que mirar hacia arriba a medida que este bajando.

Mantenga su rodilla lo más recta posible, puede ser aceptable que la doble un poco, pero haciendo esto totalmente impedirá que el ejercicio sea eficaz. Las caderas deben, idealmente, estar haciendo la mayor parte del ejercicio, no las rodillas.

Sentadillas Con Pesas

La sentadilla es un ejercicio familiar para la mayoría de las personas. Esta forma particular de ejercicio, incluye también pesas y de esta manera puede ser diferente del ejercicio convencional, pero la sistematización es la misma. Es uno de los mejores ejercicios para tonificar los glúteos. Por eso siga las instrucciones:

- De pie con las piernas separadas a la misma altura que la cadera, ponga el peso de las pesas sobre sus hombros, e incline la espalda hacia atrás.
- Doble las rodillas como si se bajara de una silla. Mantenga la espalda recta y los abdominales tensionadas.
- Mantenga las rodillas cerca de los tobillos, es decir, flexione las rodillas hasta donde pueda, manteniéndose cerca de los tobillos.
- Haga de 12 a 16 sentadillas, inicialmente en un circuito (este puede llegar un set de 36 a 48 sentadillas, en un nivel avanzado).

Este ejercicio trabaja los glúteos, los cuádriceps, los isquiotibiales y los gemelos. Los beneficios de hacer este, deben ser evidente después de un par de sesiones, y así también como para ayudar a su figura y para hacer trabajar sus músculos cardiovasculares por un lado.

Por otro, va a producir muchos beneficios en cuanto a su flexibilidad general. Vera que este ejercicio le permitirá hacer otros. Recuerde que no es necesario aumentar el peso de golpe. Las pesas están en incluidas sólo con el propósito de mantener los hombros en su lugar.

Sentadilla Plié

La sentadilla plié, es un ejercicio que imita el movimiento de ballet, ya que tiene una forma similar del mismo. La sentadilla Plie, es una versión más avanzada de los ejercicios de sentadillas, y funciona muy bien para complementar el ejercicio inicial. Una vez más, tendrá que usar las pesas (aunque sólo como un ancla, por eso no tienen por qué ser pesadas). Las instrucciones para este ejercicio son las que se indican a continuación.

- Mantenga las pesas sobre sus hombros y separe las piernas hasta llegar a la misma altura que la cadera.
- Mantenga los dedos de los pies en ángulo de 45 grados, apuntando hacia el exterior. Para tener la idea correcta, imagínese un reloj, aproximadamente a las 2:50.
- Mantener las rodillas en línea con sus dedos de los pies y baje igual que como hacia en los ejercicios de sentadillas convencionales (como si estuviera sentado en una silla).
- Mantenga la espalda recta, los abdominales y las rodillas más atrás que sus tobillos.
- Repita este ejercicio (12 a 16 repeticiones)

Este ejercicio trabajará los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales y el interior de los muslos. Después de haber estado haciendo este ejercicio durante un tiempo, descubrirá que puede hacer el procedimiento sin ninguna dificultad real, y de esta manera, podrá aumentar las repeticiones, haciendo otro "circuito" de 12-16 repeticiones, de modo que los músculos tengan un entrenamiento completo.

Los próximos y últimos dos ejercicios, incluyen el uso de la pelota de Pilates. Aunque es posible hacer el primero sin la pelota, y aunque algunas personas lo hacen porque no cuentan con la pelota, se recomienda que la utilicen para obtener una mayor eficiencia en el ejercicio. Luego de haber hecho el ejercicio sin la pelota una vez o dos veces, es aconsejable utilizarla en su entrenamiento, para tener una mayor seguridad a la hora de realizar los ejercicios. La primera parte del entrenamiento con la pelota de pilares se conoce como: "Sentadilla con pelota".

Sentadilla Con Pelota

Las instrucciones para este ejercicio son las siguientes:

- Coloque un pie en la parte superior de la bola que debe estar detrás de usted. La bola debe estar en una posición en la que pueda llegar fácilmente, pero requiere que usted estire su pierna lo más que pueda.
- Flexione la rodilla de la pierna que está extendida. Mantenga su cuerpo erguido y los abdominales superiores firmes.
- Mantenga su rodilla delantera bien abajo, tratando de llegar a los tobillos.
- Al flexionar la rodilla de la pierna que está en el suelo, debe apretar los glúteos. Luego debe volver a la posición inicial.
- Repita lo mismo con la otra pierna.

Si este ejercicio le presenta problemas de equilibrio, entonces simplemente ubíquese frente a una pared y apoye sus manos. El ejercicio trabajará los isquiotibiales, los glúteos, los cuádriceps y la cadera.

Tonificando Con Pelota

En el siguiente enlace de YouTube podrá encontrar el ejercicio:

[http://www.youtube.com/watch?v=OO1BgL0YkPQ&NR=1,](http://www.youtube.com/watch?v=OO1BgL0YkPQ&NR=1)

Este ejercicio requiere si o si, la pelota de Pilates, en todo momento, pero no las pesas. Es el último "circuito" en la lista que completa su rutina de ejercicios. Es un ejercicio bastante simple y le da la oportunidad de acostarse, también.

Preste atención a las instrucciones para realizar el ejercicio. Recuerde que al terminar, debe realizar unos estiramientos y debe tomar un par de vasos de agua, ya que estas dos cosas son de suma importancia y la harán sentir bien.

- Coloque la bola en el suelo. Acuéstese boca arriba con los pies sobre la bola, y colocar los talones sobre el mismo.
- Levante sus glúteos, apriete los músculos abdominales y mantenga el cuerpo en una línea recta desde los hombros hasta los pies.
- Apriete los músculos en la parte posterior de sus piernas y haga rodar la pelota hacia usted, doblando las rodillas. Mantenga los abdominales contraídos y el tronco recto.
- Al igual que con los otros ejercicios, se deben hacer de 12-16 repeticiones en un circuito, y a medida que vaya pasando el tiempo, que este mas entrenado con este ejercicio, puede aumentar el número de circuitos.

Subiendo La Intensidad

Después de haber estado haciendo el circuito de arriba por un tiempo (lo ideal sería realizarlo durante una semana a diez días), se dará cuenta de que lo estará haciendo sin llegar a estar tan cansada o sin aliento, con respecto a la primera que empezó a hacerlo.

Muchas veces, el cansancio y la sensación de haber pasado por un entrenamiento, son una señal de que el ejercicio ha hecho efecto y se deben pasar un poco los límites para conseguir realmente el beneficio del trabajo. Lo que debe hacer a continuación es bastante simple. Haga nuevamente el circuito. Realice dos circuitos de 12 a 16 repeticiones. Es decir, realizando cada ejercicio con repeticiones de 24 a 32 veces.

El límite que no debe superar es de tres circuitos. Si sobrepasa el límite de tres circuitos no verá más efectos, y no le será útil el tiempo que probablemente disponga. En el momento en que usted este haciendo tres circuitos regularmente (entre cinco y seis veces a la semana como una preferencia) notará una mejoría en su condición física y verá los cambios que ocurrirán en la zona trabajada. A partir de ese punto, comenzará a sentirse muy bien y deberá empezar a comer bien y mantenerse saludable.

La siguiente parte de su rutina incluye el plan de alimentación que debe realizar. Esta acción se debe tomar de inmediato. Usted verá que tendrá un cambio progresivo en su cuerpo, porque bajará los niveles de grasa existentes. Dado que la zona de los glúteos suele ser un área bastante problemática para la mayoría de las mujeres, esta zona será la que mayores cambios presentará, siempre y cuando realice todo correctamente.

Al igual que con todas las dietas, es conveniente tratar de tomárselo en serio, porque siempre deberá tomar ese compromiso, si quiere ver cambios. La fuerza de voluntad es la clave y, si usted alguna vez quiere comer algo que no este permitido en la dieta, no deje de hacerlo, pero no se exceda tampoco. Siempre debe manejarse dentro de los límites del equilibrio.

La Dieta Ideal Para Sus Glúteos

Si usted quiere tener sus glúteos firmes, debe realizar los ejercicios adecuados y realizar un buen plan de alimentación, porque si bien usted puede realizar un buen entrenamiento corporal, este no es suficiente para alcanzar los objetivos deseados. Solo deber tomar el compromiso con su interior, si realmente quiere que los cambios sucedan. Es necesario identificar el problema con respecto a su alimentación. Una vez detectado, debe cambiar sus malos hábitos, y reemplazarlos por otros más saludables. Muchas veces es necesario renunciar a ciertas cosas, para obtener otras mejores y más saludables. Recuerde que no se trata de renunciar a todo, sino que se debe tener prudencia a la hora de comer.

Supóngase que le agradan las papas fritas. Si este fuera el caso, no debería eliminar este alimento de su dieta, simplemente no comerlo tan a menudo.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono son un enemigo importante, que deberá controlar. Es verdad que ofrecen una gran cantidad de energía y, dado que usted la necesitara para realizar los ejercicios, puede parecer contraproducente cortar con una de las principales fuentes. Sin embargo, demasiados carbohidratos pueden obstaculizar su camino a conseguir su objetivo. Si por ejemplo usted comer una hamburguesa con papas fritas, estará comiendo en una misma comida, mucha cantidad de hidratos de carbono. Es aceptable comer estos alimentos de vez en cuando, pero si son la base de su alimentación, no tendrá muchos beneficios todo el esfuerzo que haga, porque más allá del contenido calórico, no son alimentos del todo saludables.

Como medida de lo posible, usted debe buscar reemplazar las comidas altas en carbohidratos con proteínas magras. Esta es una buena noticia, ya que gran parte de lo que nos gusta comer, tiene un alto contenido proteico. Para las personas que les agrada la carne, como opciones tienen; filete de pollo a la parrilla con hierbas y especias, un cerdo o chuleta de cordero, o un corte magro de carne vacuna.

Para los vegetarianos hay numerosas opciones sin carne que le darán suficientes proteína para construir la energía, como el queso, el yogur y cualquier producto que se realiza con granos enteros. En vez de comer siempre papas fritas, puede incorporar en su lugar algunos cacahuetes, ya que le ofrecerán un complemento de proteínas extraordinario. Además, de lo anteriormente mencionado, puede beneficiarse de los suplementos de proteínas.

Es un poco contradictorio, que las personas traten de hacer un régimen alimentario, incluyendo alimentos calificados como "saludables", no siendo estos tan beneficiosos como se esperaría para este plan. Los alimentos tales como arroz integral y la pasta integral, si bien son alimentos saludables, contienen una gran cantidad de hidratos de carbono y pueden representar un problema si usted está tratando de tonificar sus glúteos.

En lugar de comer una rodaja de pan, o una galleta de arroz en una comida, y, de hecho, en lugar de las papas fritas, una ensalada de hojas verdes o una cucharada de verduras al vapor proporcionará sabor, textura y nutrientes en una comida y puede ser una gran opción.

Una vez que vaya cumpliendo su objetivo con respecto al tamaño de sus glúteos, debe tener en cuenta que el retorno a los viejos hábitos, le traerá nuevamente sus viejos problemas. Cabe señalar que tener una dieta sana y equilibrada no significa que tenga que renunciar a las hamburguesas y papas fritas para siempre. Si usted está dispuesto a hacer algunos sacrificios en su alimentación, puede darse el lujo de comer hamburguesas, y otros alimentos que le gusten. Lo que se trata es de darle a su cuerpo, un tiempo para procesar lo que coma, y si todo lo que come es comida chatarra, tendrá más dificultades para digerirla, y retendrá más cantidad de grasa.

Esté preparado para tomar bebidas menos dulces, una lata de gaseosa puede parecer la forma ideal para una comida o para recuperar su ánimo en la tarde cuando las cosas se ponen pesadas en el trabajo. Sin embargo, contribuye a la hinchazón y hace más difícil el proceso de digestión de alimentos. Un vaso de agua es lo ideal para reemplazar una de las latas que pueda tomar en el día. Pero si aprendiera el hábito de tomar agua, limpiaría de impurezas su sistema, se sentiría mejor y vería mejores resultados.

Conclusión

La obtención de los glúteos perfectos, no es algo que simplemente suceda, a menos que usted sea muy afortunada y bendecida con el metabolismo correcto. Beyoncé y J-Lo, son mujeres que han tenido mucha suerte, porque fueron bendecidas, pero incluso ellas, a pesar de lo que no lo crea, tienen un régimen de ejercicios y dietas para mantener la forma adecuada de sus glúteos. Si usted no está satisfecha con lo que tiene allí, entonces realmente no hay atajo, tiene que ponerse en acción para estar en forma.

La autoconciencia es algo que es dolorosamente difícil de romper. Si crees que la gente está buscándola a usted para criticarla constantemente, probablemente tendrá que hacer algo al respecto, porque ese sentimiento lo va a seguir teniendo si no cambia su mentalidad.

Es importante no perder de vista el hecho de que todo el mundo tiene algunas cosas que le desagradan de su cuerpo, y especialmente se sienten mal, si no tienen los glúteos marcados. Pero tampoco se trata de deprimirse y tirarse abajo, porque la naturaleza no nos premia con algo bien formado, ya que esto es una locura. Si no puede aceptar la forma en que sus glúteos se ven, entonces usted tiene que aceptar que lo que necesita hacer es algo al respecto.

Afortunadamente hay mucho que puedes hacer, tanto en términos de ejercicio y la dieta, para solucionar el problema. Si usted está comprometido a reducir el tamaño de sus muslos, entonces usted realmente puede hacer la diferencia con un entrenamiento regular simple y un cambio en su dieta. Es importante ser realista, sin lugar a dudas.

Si lo que desea son resultados inmediatos, deberá pagarle a un cirujano un montón de dinero y deberá confiar en que todo salga bien, aceptando que necesitara un periodo de descanso y que será muy doloroso. Pero en caso de tener paciencia, y elegir algo más natural, deberá estar preparada para hacer un sacrificio, y encarar un asunto mucho más fácil para usted, pero en un periodo de tiempo más largo.

También vale la pena señalar que no todos los que tiene un problema con sus glúteos, tienen en realidad un “gran problema” Podría echar un vistazo a una reflexión, o escuchar un comentario, que simplemente refleje como se ven sus glúteos, o mismo con respecto a la vestimenta que esté usando.

No hay ropa conocida para la mujer o incluso por el hombre, que halague a todo el mundo, de la manera más positiva, ya que el diseñador que inventa la prenda, se convertirá en un millonario en una noche, y poco después en un multimillonario.

Pruébese la ropa antes de comprarla, ya que invertirá mucho tiempo y dinero tratando de obtener lo glúteos deseados, y no vera buenos resultados si se compara los vaqueros de jean equivocados todo el tiempo.

Por último, hay que decir que incluso las personas con los glúteos más bonitos del mundo, los que se ven como si estuvieran esculpidas por un comité de artistas y se convirtieron en una realidad por el dios más benevolente de todos, a veces están insatisfechas con lo que tienen. A veces, nos hacemos muchas autocríticas sobre nuestras propias características. A largo plazo, es simplemente importante recordar que, ninguna de nosotras es perfecta.

Nuestra Responsabilidad

Toda la información contenida en esta guía está dirigida exclusivamente con fines educativos, ya que el autor no se hace responsable de las consecuencias derivadas de las mismas. Siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier régimen alimenticio o ejercicio, ya que los planes de alimentación y los ejercicios puede que no sean aconsejables para personas con problemas de salud previos.