

CÓMO ENTRENAR TU MELOCOTONCITO

**SI ERES UNA MUJER +40
MUY OCUPADA**

¿TIENES EL SÍNDROME DEL CULO DE OFICINA?

Si te pasas la mayor parte del día sentada, probablemente lo tendrás.

¿Y qué pasa con eso?

Pues que después de muchos años así, tu glúteo se va deformando. Sí, igual que pasa con los pies por ejemplo, lo de los juanetes, ya sabes.

Lo que pasa es que esto no es solo una cuestión de estética.

Es un problema de salud que puede convertirse en grave.

¿CÓMO QUE DE SALUD?

Pues sí, porque el glúteo no está ahí para que los vaqueros te queden divinos (que tampoco viene mal jajajaja).

Su función es estabilizar el cuerpo.

Si el glúteo está débil, su función la tiene que hacer otras partes del cuerpo, normalmente la espalda lumbar y las rodillas.

¡Aaaaaaahhhhhh, por eso duelen!

Sip, porque no saben hacerlo bien, entonces acaban doliendo y mucho. A veces ya a diario.

¿Pero qué tiene que ver un glúteo aplastado y deformado tenerlo débil?

Pues que se atrofia de no usarlo y además el cerebro desconecta los nervios. Si no, no podrías soportar el dolor de ese aplastamiento continuo.

PERO AÚN HAY MÁS

Ya te he contado antes que si no te funciona el glúteo, tendrás dolores a la larga, sobre todo en la zona lumbar y en las rodillas, si es que no los tienes ya.

Ten en cuenta que los dolores son avisos de que algo no va bien. Un dolor no es algo que haya que tapar con un analgésico. Es la pista de que hay que solucionar un problema.

Y en este caso el problema son los desequilibrios.

¿Y qué pasa con los desequilibrios?

Pues que producen desgaste en las articulaciones por estar mal colocadas todo el rato. Esto se nota mucho en las rodillas.

Recuerda que las vértebras también son articulaciones, seguro que entiendes que tener desgastes ahí no trae nada bueno.

¿Y QUÉ HAGO?

Pues te recomiendo que empieces a reactivar tu glúteo.

Las claves para reactivarlo son:

- Pasar el menor tiempo posible sentada: ya sé que teniendo un trabajo de oficina te parece imposible, pero tienes que buscarte cualquier excusa para levantarte y dar unos pasitos.
- Picoteos de movimiento: te levantas y te vuelves a sentar varias veces seguidas. Puedes disimular haciendo como que vas a coger un boli ;-)
- Entrenar fuerza: entrenar todo el cuerpo, pero insistiendo un poco más en el glúteo.

SI YO QUIERO ENTRENAR GLÚTEO, PERO NO TENGO TIEMPO



Pues si no tienes tiempo, esta guía te va a venir genial.

Porque te voy a explicar los ejercicios que más te conviene hacer, los opcionales y los que te puedes saltar tranquilamente.

Porque no tienes que hacer toooodos los ejercicios de glúteo que existen, tienes que hacer los que te renten más, sobre todo si tienes poco tiempo para entrenar.

El glúteo es el músculo más poderoso de tu cuerpo, así que no puedes entrenarlo como si fuera un simple bíceps.

Necesita mucha caña, pero bien repartida.

PESO MUERTO

Hay varias alternativas: peso muerto, peso muerto sumo, incluso peso muerto rumano

Elige la que más te guste, aunque yo te recomiendo el peso muerto porque es un ejercicio muy completo.

Aunque el glúteo trabaja a tope, en este ejercicio también trabajas el resto del cuerpo.

Y cuanto más músculos trabajes a la vez en un ejercicio, más partido le sacas en menos tiempo de entrenamiento.



SENTADILLA



Aquí también hay varias opciones, pero asegúrate de que bajas ese melocotoncito bien cerca del suelo y de que al subir no se te juntan las rodillas, porque si no tu glúteo no se entera de ná.

Tienes sentadilla sumo, sentadilla goblet, sentadilla con barra, sentadilla landmine...

Elige la que mejor se adapte a tu nivel, tus gustos o tus materiales.

HIP THRUST

Te recomiendo el de barra, pero también lo puedes hacer en la máquina.

La ventaja de la barra es que el movimiento se adapta totalmente a ti. Una máquina, aunque tenga algunos elementos que se puedan regular, nunca se adapta completamente a tu anatomía.

La ventaja de la máquina es que no tardas nada en tenerla preparada.

Con estos tres, vas a lograr el 85 % de los resultados. Hazlos en 3 días diferentes.

Y si sigues teniendo tiempo, pues aquí tienes algunos opcionales:



ABDUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA



Te puedes colocar en varias posiciones, elige la que más te guste o ve alternando.

Puedes sentarte como en la foto, con la espalda vertical. Y también puedes inclinar el cuerpo hacia delante sin llegar a apoyar el glúteo en el asiento y agarrarte a la estructura de la máquina.

ABDUCCIÓN DE CADERA EN POLEA

Sé que haciendo este ejercicio en la polea se te ve monísima.

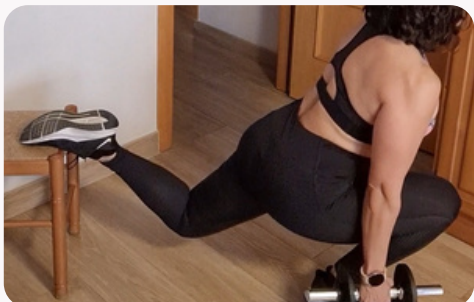
Pero para abducción de cadera, te recomiendo mejor la máquina porque te va a permitir progresar más a largo plazo.

Y porque vas a tardar menos en hacerlo, que nunca viene mal ahorrar tiempo.

Pero mira, para hacerlo en casa con una goma (como ejercicio opcinal), no está mal.



¿Y SI NO VOY AL GYM?

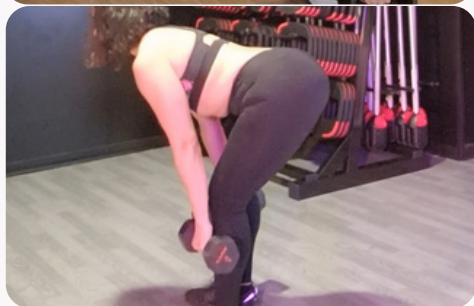


Pues puedes hacer **sentadillas búlgaras**, que ya sin peso son bastante exigentes.

Cuando te parezcan fáciles sin peso, puedes ponerte una mochila cargada a la espalda o sujetar botellas de agua.

Se puede entrenar en casa perfectamente si sabes elegir bien los ejercicios y entrenas con intensidad.

En casa también puedes hacer **peso muerto rumano** con cualquier cosa que pese de las que tengas a mano.



ZANCADAS INVERSAS

También son buena opción para hacer en casa.

Inversas significa que la zancada se hace hacia atrás.

Si no tienes mancuernas, puedes usar cualquier cosa que encuentres por casa para ir aumentando pesos.



HIP THRUST UNILATERAL



Al hacerlo con una sola pierna no necesitas tanto peso porque este ejercicio es bastante exigente.

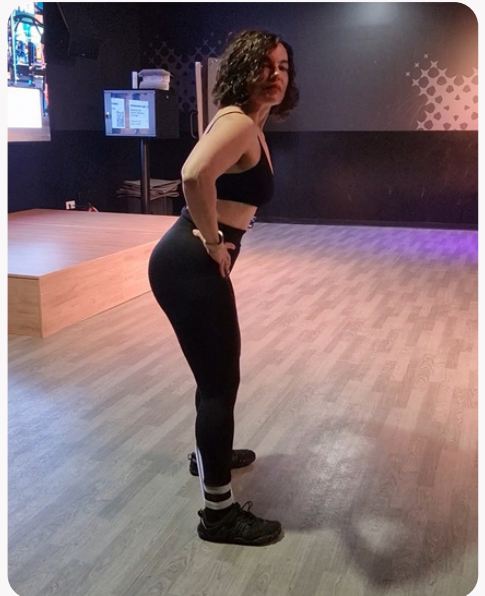
Ten en cuenta que el pie de apoyo tiene que estar más bien hacia el centro, que si no, te vuelcas hacia un lado.

MONSTER WALK

Aquí sí vas a necesitar material, una banda de glúteos colocada en los tobillos.

El ejercicio consiste en ir caminando lateralmente. Echa un poco hacia atrás el glúteo y flexiona un poquito las rodillas.

Y no dejes que pierda la tensión en ningún momento.



ABDUCCIÓN DE CADERA CON BANDA DE GLÚTEO



Aquí te recomiendo una banda de máxima resistencia para que le puedas sacar partido más tiempo.

Puede que al principio te parezca demasiado dura, pero ya verás como enseguida puedes con ella.

Para la posición, lo mismo que en la máquina, puedes dejar el cuerpo vertical o inclinarlo hacia delante, incluso hacia atrás apoyada en los codos.

PATADA DE GLÚTEO

No se me ha olvidado, lo que pasa es que este ejercicio es totalmente opcional y solo te lo recomiendo si acaso para el final del entrenamiento y si tienes tiempo.

Nunca como ejercicio principal.

¿Por qué? Porque tardas más en hacerlo que si trabajas las dos piernas a la vez y renta poco. Además necesitas un tobillero y no hay en todos los gyms.

En casa lo podrías hacer con una goma.



ROCÍO, SE TE HAN OLVIDADO UN MONTÓN DE EJERCICIOS

A ver, hay muchos más, claro. Aquí te he puesto los más rentables cuando tienes poco tiempo, ordenados de más rentabilidad a menos.

Puedes hacer varias combinaciones de ejercicios según tu nivel, tu material o tus objetivos. Tanto con estos ejercicios como con otros que ya te sepas.

Los que no te recomiendo son los típicos ejercicios sin peso que no te cuesten casi esfuerzo y que tienes que hacer un montonazo de repes.

¿Por qué? Porque no estimulan lo suficiente y además para progresar te eternizarías haciendo repes y eso es justo lo contrario que te hace falta cuando vas mal de tiempo.

ENTRENA SEGÚN TU NIVEL

Aunque me hayas visto en las fotos con unos pesos importantes, no te creas que empecé así.

Y por supuesto no significa que tú tengas que usar esos pesos para notar resultados.

En el entrenamiento de fuerza, no hace falta fuerza para empezar. Es al revés, la fuerza se va ganando según vas entrenando.

Lo que tienes que hacer es mepezar con unos pesos que te cuesten, pero que puedas con ellos y de ahí, ir progresando.

Pero más importante que los pesos, es la técnica. Concéntrate en hacer bien los ejercicios, eso cunde mucho más que poner mucho peso o hacer muchas repes.

Y ten paciencia contigo misma, dile a doña perfecta que se calle. Todas hemos sido principiantes, es normal que no te salga todo a la primera.

NO CAIGAS EN ESTOS ERRORES

- Sobreentrenar el glúteo: sí, es un músculo muy potente y admite mucho volumen de trabajo, pero llega un punto en que más no es mejor.
- Comer demasiado poco: Si tu objetivo es aumentar el glúteo, tienes que comer suficientes calorías y nutrientes. ¿O de qué crees que está hecho ese melocotoncito? ;-)
- Entrenar con poco peso: bueno, creo que ya te ha quedado claro, pero por si acaso, insisto. El glúteo es el músculo más potente que tienes. Si le pones poco peso, no se va a enterar de nada.
- Beber muy poca agua → impides la creación de músculo.
- Entrenar solo glúteo y pierna: para lograr un físico equilibrado y sano tienes que entrenar todo el cuerpo. Además, es lo que te va a dar los resultados estéticos que estás buscando.

Y LO MÁS IMPORTANTE

Si no entrenas con constancia, olvídate del tipo de ejercicios, del material y de las mallas push-up.

Si un día entrenas como una vikinga y luego te pasas dos semanas sin entrenar y luego te pegas otra paliza “para compensar”, que sepas que no te va a funcionar.

Así tu glúteo nunca será un melocotoncito jugoso y redondito. Y lo peor, tienes muchas papeletas para hacerte daño.

Pero la constancia no basta. Hay que añadir la progresión. O sea, ir haciendo cada vez más.

Más repes, más peso... y otras técnicas de intensidad, pero siempre más.

¿Por qué? Porque el cuerpo se adapta y lo que hoy te cuesta, dentro de un tiempo solo te servirá para calentar.

COSAS QUE ME DICEN MIS CLIENTES CON MÁS DE 40 MUY OCUPADAS

Pero que la PROFESORA tiene RAZON!!!!!! Mi trasero se está redondeando 🍑🍑🍑🍑

17:10

La primera foto , de izq a derecha, es la misma malla..... se me está redondeando el trasero.... Yo pensaba que no veria algo hasta el verano!!!!

17:12

En un mes.... Hay resultadossss!!! Increibleee

17:13

¿Quieres ser la próxima que me diga estas cosas?

Pues aquí tienes la rutina de glúteo probada por mí y por mis clientes

Buenos diasss!!!!

8:53

Si, los gluteos los noto existiendo... que no existian

8:53

Okkk. Voy a ver... entonces... pero vamos, que zona gluteo alto la siento que se esta moviendo y esta dura cuando estoy de pie

8:57

No me habia sentido esta parte nunca y ahora cuando estoy de pie y la siento y también empiezo a verla...

9:56

Mola patada de gluteo jajaja

14:46

Pero como se suda 😂😂

14:46

A BUENAS HORAS, PERO ¡HOLAAAA!

Soy Rocío y desde 2021, dirijo rociogallegofitness, mi propósito en la vida.

¿Y de qué va este proyecto? Pues mira, muestro el camino a mujeres líderes +40 porque pagué muy caro priorizar mi éxito profesional sobre mi bienestar y me propuse que sepas que SÍ puedes encontrar un equilibrio y puedes rejuvenecer, aunque estés en peri/menopausia, con el estrés por las nubes y sientas que no cabes en tu agenda.

Porque en 2020, ni siquiera podía caminar. Iba en silla de ruedas (cuando ya estaba bastante recuperada).

Todo empezó dos años antes, cuando empecé a sentirme rara, como que yo no era yo. Mi cuerpo estaba cambiando, y eso que no estaba haciendo nada diferente. No me reconocía en el espejo y no me apetecía ni relacionarme con nadie. Me sentía sola, triste, incomprendida.

La perimenopausia estaba haciendo de las suyas, pero yo no lo sabía. Creía que era estrés, demasiadas responsabilidades laborales, cansancio... Además, pensaba que eso de la menopausia es de señoras muy mayores, ¿no?

Empecé a hacer clases colectivas de spinning, bodypump y esas cosas. Pero no me veía cambios, hasta que descubrí el entrenamiento de fuerza. Ahí sí que cambió mi cuerpo y mi autoestima. Pero me duró poco la alegría.

Tenía mucho estrés en el trabajo, comía cualquier cosa, me pasaba el día trabajando sentada y tomando cafés para intentar compensar la falta de sueño.

Hasta que un día peté. A la UCI, paralizada por dentro y por fuera.

Después de mucho tiempo hospitalizada sin moverme y sin comer, mi cuerpo quedó destruido. El pronóstico era devastador, no volvería a caminar y sería una persona dependiente el resto de mi vida. Con 48 años.

Peeeero, con el entrenamiento de fuerza, logré recuperarme y decidí mostrar a las mujeres en peri/menopausia como tú que no está todo perdido, que puedes recuperar tu cuerpo si aplicas las estrategias adecuadas. Aunque estés muy ocupada, aunque nunca hayas hecho deporte y sin sacrificios absurdos.