

## Fortalece tus gluteos

Nos sentaremos en el suelo encima de las piernas, juntaremos las manos en el centro, alargaremos la espalda, relajando los hombros. Centraremos la atención en el apoyo de los glúteos encima de las piernas.

### Ejercicio 1 *Variante de Gato-Vaca*

Nos pondremos a gatas, abrimos bien las manos, activando el bajo vientre. Al inhalar, estiraremos la pierna atrás doblada con el pie en flex, y exhalaremos doblando hacia adelante, acercándola a la frente redondeando la espalda.

En el último ejercicio de esta serie, aguantaremos la pierna atrás, en 90 grados doblada hacia arriba, unas 3 respiraciones. Realizaremos el mismo ejercicio con la otra pierna.



#### Beneficio del ejercicio:

fortalecer core y isquios, tonifica gluteos.

#### Truco:

Brazos estirados y cuello largo.

### Ejercicio 2 *Utkatasana - Postura de la Silla*

Pasaremos a la postura de perro boca abajo, y con pequeños pasos hacia adelante, subiremos hacia arriba para ir a la postura de la Silla.

Doblabremos las rodillas y mantendremos la postura con los brazos estirados hacia arriba.

Realizaremos la variante con torsión de esta postura.



#### Beneficio del ejercicio:

Fortalece glúteos, piernas y tobillos.

#### Truco:

Llevar el peso ligeramente hacia los talones.

### Ejercicio 3 *La Lanza o Anjaneyasana*

En esta variante del guerrero 1, con el talón alineado en el aire, haremos un movimiento de estirar y doblar brazos y piernas con la mirada fija delante.



#### Beneficio del ejercicio:

Fortalece muslos y piernas, tonifica glúteos y mejora el equilibrio.

#### Truco:

Activar el core para mantener el tronco recta protegiendo las lumbares.

### Ejercicio 4 *Diosa o Utkata Konasana*

Mirando hacia adelante con las piernas separadas y dobladas, brazos doblados hacia arriba, haremos el movimiento de estirar y doblar brazos y piernas al mismo ritmo.



#### Beneficio del ejercicio:

Fortalece muslos y piernas, tonifica glúteos, abre las caderas.

#### Truco:

Llevar el cóccix al suelo para no arquear.

Luego apoyaremos manos en las piernas, girando a un lado y hacia el otro, empujando las rodillas para abrir las caderas.