

# Cómo Hacer Ejercicios de Glúteos

Los ejercicios de glúteos ayudan a fortalecer los músculos que dan la rotación y extensión de piernas.

Así es como se hacen.

Acuéstate boca arriba en una cama firme... o en el suelo.

Dobla las rodillas y pon los pies planos en la cama o en el suelo.

Aprieta los glúteos lo más posible y mantén la posición 6 segundos.

No permitas que la cadera se levante de la cama o del suelo, y mantén las rodillas separadas.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces... varias veces al día.

Puedes anticipar tener algo de molestia...pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.