

WIN PERUJO

CULO ARRIBA



EL MÉTODO PARA CONSEGUIR
UNOS GLÚTEOS PERFECTOS EN

30 DÍAS

m̄r

IVIN PERUJO

CULO ARRIBA

***EL MÉTODO PARA CONSEGUIR
UNOS GLÚTEOS PERFECTOS EN***

— 30 DÍAS —

m̄

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Iván Perujo, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.mrediciones.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

Con la colaboración de Marcos Alberca (fotografías de la cubierta

y de los interiores), Jaime Azpiazu, Tania Medina, Andrea Fierro y Daniel Márquez

© Fotografías e imágenes de las páginas 11, 14, 15, 26, 28, 30-32, 109: Shutterstock

Primera edición: marzo de 2023

ISBN: 978-84-270-5083-9

Depósito Legal: B. 3057-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Presentación	8
1. ¿Qué es el glúteo?	10
2. Nutrición y hábitos saludables	18
3. Calentamiento general	34
4. Ejercicios de nivel básico	46
5. Ejercicios de nivel avanzado	110
6. Entrenamiento por día	186
7. Ejercicios de vuelta a la calma	198
8. El ejercicio favorito de...	212
Agradecimientos	220
Índice alfabético de ejercicios	222



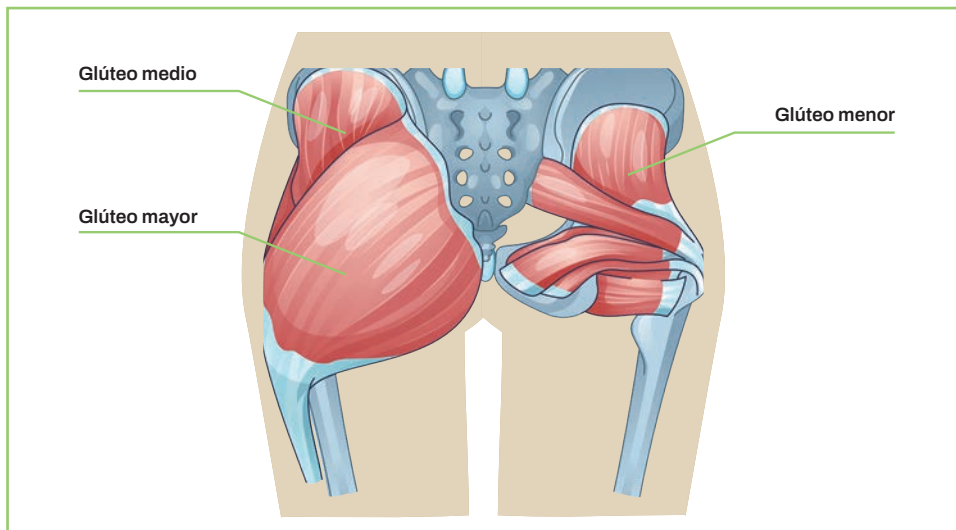
CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL GLÚTEO?

Entre los músculos más importantes y potentes del cuerpo humano se encuentran los **glúteos**, denominados **mayor, menor y medio**. La función principal del glúteo mayor es la de extensión de la cadera (llevar la pierna hacia atrás); además, y de forma secundaria, la rotación externa y la estabilización de la pelvis.

Los glúteos medio y menor están situados en el lateral del inicio de la pierna, en la zona de la cadera. Su función es la de separar la pierna respecto a la zona medial de nuestro cuerpo. Del mismo modo proporcionan estabilidad a nuestra pelvis.

- El **glúteo mayor** es el músculo más grande y superficial, representando dos tercios del tamaño total.
- El **glúteo medio y el menor** abducen la cadera. Además, el glúteo medio estabiliza la cadera y tiene importantes funciones sobre la marcha. La porción anterior se encarga de la rotación interna de la cadera y la porción posterior facilita la rotación externa de la misma.



¿Cuándo se activan los glúteos? En acciones como caminar, correr, saltar, agacharse, etc. Estando de pie aportan la estabilidad necesaria a la pelvis y nos ayudan a mantener el tronco erguido. Estando sentados actúan como un acolchado de nuestra zona ósea.

Debido a nuestra forma de vida los glúteos no reciben los suficientes estímulos para mantenerse en forma y activarse. Se inhiben y comienzan a no reaccionar como debieran. Situaciones habituales como estar sentado largo tiempo en el trabajo, en el coche o no realizar ningún tipo de actividad física son algunos de los motivos que provocan que nuestros glúteos no se activen adecuadamente.

Cuando trabajamos la musculatura de forma específica disminuimos los dolores de la zona lumbar, de rodillas, de caderas y minimizamos el riesgo de roturas de fibras. Las personas que presentan debilidad abductora de la cadera por tener un glúteo medio débil, compensan sus movimientos con otras estructuras como la zona lumbar, la cadera o la rodilla.

Además, nos ayudará a prevenir los tan habituales dolores de ciática y conseguiremos una mayor estabilidad del tronco, disminuyendo el riesgo de sufrir hernias discales. La falta de fuerza en los glúteos altera otras estructuras, aumentando el riesgo de lesión:

- La del glúteo medio conduce a un valgo dinámico de la articulación de la rodilla (se va hacia dentro perdiendo su alineación con el tobillo y la cadera). Además, se pueden desarrollar diferentes lesiones o alteraciones como el síndrome de la cintilla iliotibial, la marcha de Trendelenburg, el síndrome femoropatelar, lesiones en el ligamento cruzado anterior de la rodilla, pinzamiento femoroacetabular en la cadera, resorte externo de la cadera, bursitis, trocanteritis, síndrome del piramidal y esguince de tobillo o dolor de espalda.

- Cuando los músculos de la cadera están débiles y no pueden superar una fuerza externa, se produce la hiperpronación del tobillo, la rotación interna tibial y la aducción femoral aumentando el riesgo de lesión.
- La inclinación lateral de la pelvis puede ocurrir cuando el cuadrado lumbar suple la debilidad del glúteo medio. Esto produce inestabilidad lateral y alteración del movimiento causado por la flexión lateral de la columna lumbar y la inclinación lateral de la pelvis.

¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN LA ZONA GLÚTEA?

Su correcta funcionalidad aporta numerosas ventajas en cuanto a rendimiento, salud y prevención de lesiones. Despertar los glúteos y mantener su función tiene que ser uno de los objetivos prioritarios de tu entrenamiento. Algunas de las lesiones y patologías más frecuentes de esta región son las siguientes:

Sobrecarga muscular y distensión muscular

La sobrecarga muscular se produce debido a la repetición prolongada del mismo movimiento en un determinado músculo, entre otros motivos, por sobreentrenamiento.

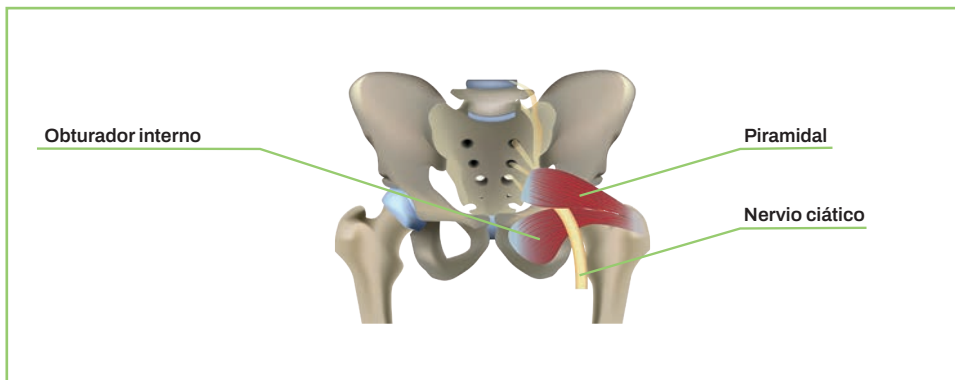
Dicha sobrecarga puede producir una distensión muscular, que se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado generando un desgarro, o también a causa de un accidente. El síntoma principal es el dolor que puede ir acompañado de inflamación y pequeños espasmos musculares en la zona afectada.

Tendinitis del glúteo medio

Es un dolor lateral de cadera que forma parte del síndrome del corredor, su causa se fundamenta en los movimientos repetitivos de impacto, o también debido a sobrecargas laborales.

Síndrome del piramidal

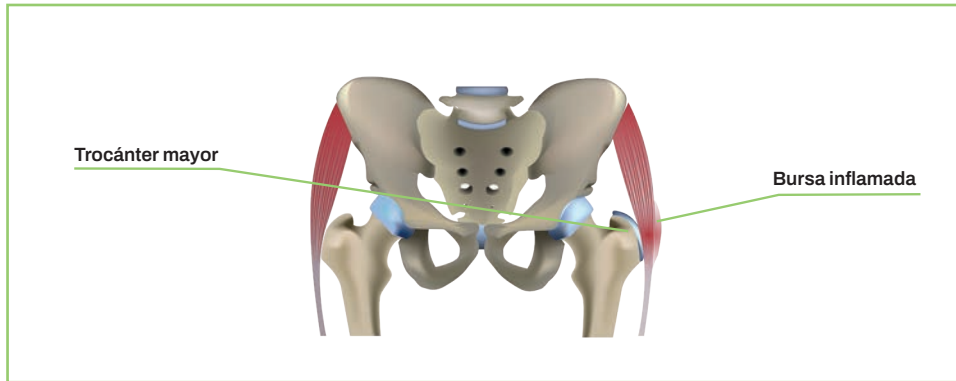
Se trata de una lesión que afecta al músculo piramidal o piriforme, que es un músculo profundo que se encuentra debajo de los glúteos, a mayor profundidad. Puede llamarse también falsa ciática al ser los síntomas muy parecidos.



Trocanteritis

Es la inflamación que se encuentra localizada en el trocánter. Y, ¿qué es el trocánter? El trocánter es el mayor saliente óseo del fémur y además es una zona donde se insertan varios músculos. Toda esta zona está protegida por una bolsa sinovial, que actúa de almohadilla protectora. Esta

bolsa, o bursa serosea, cuando se inflama, es lo que produce dolor y se denomina trocanteritis, y suele ser una lesión muy común. Los síntomas más significativos son:



- Dolor intenso en la articulación de la cadera.
- Dificultad al caminar.
- Rigidez de las articulaciones.
- Inflamación de la articulación de la cadera.

Las causas mecánicas que provocan la trocanteritis pueden ser:

- Traumatismos agudos.
- Microtraumatismos por actividades repetitivas.
- Debilidad muscular.
- Asimetría en la longitud de las piernas.
- Cirugías previas de cadera.

¿CÓMO ENTRENAR EL GLÚTEO?

Tips para trabajar los glúteos de manera eficiente

- **Variar la intensidad y el rango de repeticiones en los ejercicios.** Debes incluir ejercicios básicos tales como:
 - »» Sentadilla o un hip thrust con cargas más pesadas, que te permitan trabajar de forma intensa y realizar un menor número de repeticiones (por ejemplo, entre 6 y 10).
 - »» Ejercicios unilaterales, con cargas y repeticiones intermedias (por ejemplo, entre 10 y 15).
 - »» Ejercicios accesorios más analíticos para trabajar sin carga, pero aumentando el rango de repeticiones y el volumen de trabajo que le aplicas a esta musculatura (por ejemplo, unos puentes de glúteo, entre 15 y 20 repeticiones).
- **Ejercicios en diferentes planos y ejes.** En tu sesión de entrenamiento tienes que utilizar ejercicios que impliquen diferentes planos y vectores de fuerza:
 - »» Plano axial con fuerzas verticales, por ejemplo, una sentadilla.
 - »» Plano anteroposterior con fuerzas horizontales, por ejemplo, un peso muerto.
- **Trabajar ejercicios con diferentes picos de activación.** Debes estimular el glúteo con ejercicios que impliquen que su punto de máxima activación se produzca en diferentes partes del movimiento:

- »» Extensión completa. En un puente de glúteo la máxima activación se da en la parte alta del movimiento cuando el glúteo se encuentra en extensión completa.
- »» Flexión. En una zancada o sentadilla el pico de máxima activación se encuentra en la parte baja del movimiento, con el glúteo en flexión.

Principales errores a la hora de entrenar los glúteos

Uno de los principales errores que se cometen a la hora de entrenar esta musculatura es limitarse a ejercitar los glúteos con ejercicios analíticos sin carga, como las famosas patadas de glúteo con una miniband. Otros errores pueden ser:

- La falta de intensidad, uno de los más comunes; entrena con cargas para obligar a tus glúteos a extender la cadera y sacar todo el potencial que tienen.
- Realizar ejercicios siempre en el suelo, como un puente de glúteo. Si una de las principales funciones del glúteo es estabilizar la cadera, progresa a ejercicios en vertical. Estos ejercicios demandan mantener estable la cadera mientras ejerces fuerza, por ejemplo, una zancada o lunge.
- No incorporar ejercicios unilaterales en los que se trabaja con un lado del cuerpo de forma independiente al otro, ya sean extremidades superiores o inferiores, en tu sesión de entrenamiento. Te permite sobrecargar la intensidad y aumentar esas demandas de estabilización y migración de la carga a través de la cadera.