

Victoria Moraga

EBOOK GLUTEOS XL

DESCUBRE LOS SECRETOS

Bienvenida!



Hello Queen!! Estoy super emocionada de que estes aca, lista para transformar tus glúteos y llevar tu fuerza al siguiente nivel. ¡Este eBook es mi regalo para vos y es tuyo para siempre!

A lo largo de los años, he dedicado mi tiempo y esfuerzo a aprender, perfeccionar y compartir los mejores métodos para transformar los glúteos, no solo por su estética, sino también por su importancia para nuestra postura, estabilidad y fuerza. Todo ese conocimiento, experiencias y consejos están ahora en tus manos, en forma de este eBook.

Esto es una herramienta poderosa que te va a ayudar a alcanzar tus metas y a sentirse más fuerte y segura en cada paso que des.

¡Así que preparate, porque lo que viene es pura energía, motivación y resultados reales! Estoy aca para acompañarte en este camino, y no puedo esperar a ver todo lo que vas a lograr.

¡Vamos por todo!

Con mucha energía y amor

Victoria,
Tu coach

INTRODUCCIÓN:

Cuando pensamos en trabajar los glúteos, muchas veces la razón estética es lo primero que nos viene a la mente. Sin embargo, fortalecer esta parte del cuerpo va mucho más allá de la apariencia. Los glúteos son uno de los grupos musculares más importantes y potentes, responsables de la postura, la estabilidad y la fuerza en nuestro día a día.

Desde mejorar la alineación de tu columna hasta prevenir lesiones en la espalda baja y las rodillas, unos glúteos fuertes son esenciales para un cuerpo equilibrado y funcional. No se trata solo de verse bien, sino de sentirse bien y moverse mejor. En esta guía, te mostraré cómo lograr unos glúteos tonificados y funcionales a través de ejercicios efectivos y una nutrición adecuada.

Ya seas principiante o tengas experiencia en el mundo del fitness, esta guía te proporcionará las herramientas necesarias para alcanzar tus objetivos de manera segura y eficiente. ¡Es hora de construir unos glúteos de acero que te respalden en cada paso que des!

Conociendo los Glúteos

Anatomía de los Glúteos

Glúteo Menor: El más pequeño de los tres, se encuentra debajo del glúteo medio y también ayuda en la abducción de la cadera y en mantener la estabilidad pélvica.



Glúteo Medio: Es fundamental para la abducción de la cadera (alejar la pierna del cuerpo), como también en la rotación interna y externa de la cadera y para la estabilidad de la pelvis, especialmente al caminar, correr o estar de pie sobre una pierna.

Los glúteos están formados por tres músculos principales: el **glúteo mayor**, el **glúteo medio** y el **glúteo menor**. Cada uno tiene un papel clave en la estabilidad, la movilidad y la fuerza de la parte inferior del cuerpo.

Glúteo Mayor: Es el músculo más grande y potente de la región glútea, responsable de la extensión de la cadera, es decir, cuando llevas la pierna hacia atrás.

También es esencial para movimientos como subir escaleras, correr y levantarte de una silla.

Beneficios de unos Glúteos Fuertes

Mejora la Postura, Estabilidad y el Equilibrio: Unos glúteos fuertes ayudan a alinear correctamente la pelvis y la columna, lo que contribuye a una mejor postura y a reducir el riesgo de dolores de espalda. Esto es crucial para mantener la estabilidad de la cadera y rodillas para evitar lesiones, especialmente en actividades deportivas o debilidad muscular en adultos mayores.

Mayor Potencia y Rendimiento: Ya sea que corras, saltes o levantes pesas, los glúteos son los motores principales de muchos movimientos explosivos. Al fortalecerlos, mejorarás tu rendimiento en diversas actividades físicas.

Prevención de Lesiones: Unos glúteos bien desarrollados actúan como un amortiguador para la espalda baja, las caderas y las rodillas, reduciendo el riesgo de lesiones en estas áreas.

Aumento del Metabolismo: Al ser uno de los grupos musculares más grandes del cuerpo, trabajar los glúteos puede contribuir a un mayor gasto calórico, ayudándote a quemar más calorías incluso en reposo.

Errores Comunes

Al trabajar los glúteos, es fácil cometer algunos errores que pueden limitar tus resultados o incluso llevar a lesiones. Aquí te presento los errores más comunes y cómo evitarlos para que aproveches al máximo cada entrenamiento:

1. Dependiendo Solo de las Sentadillas

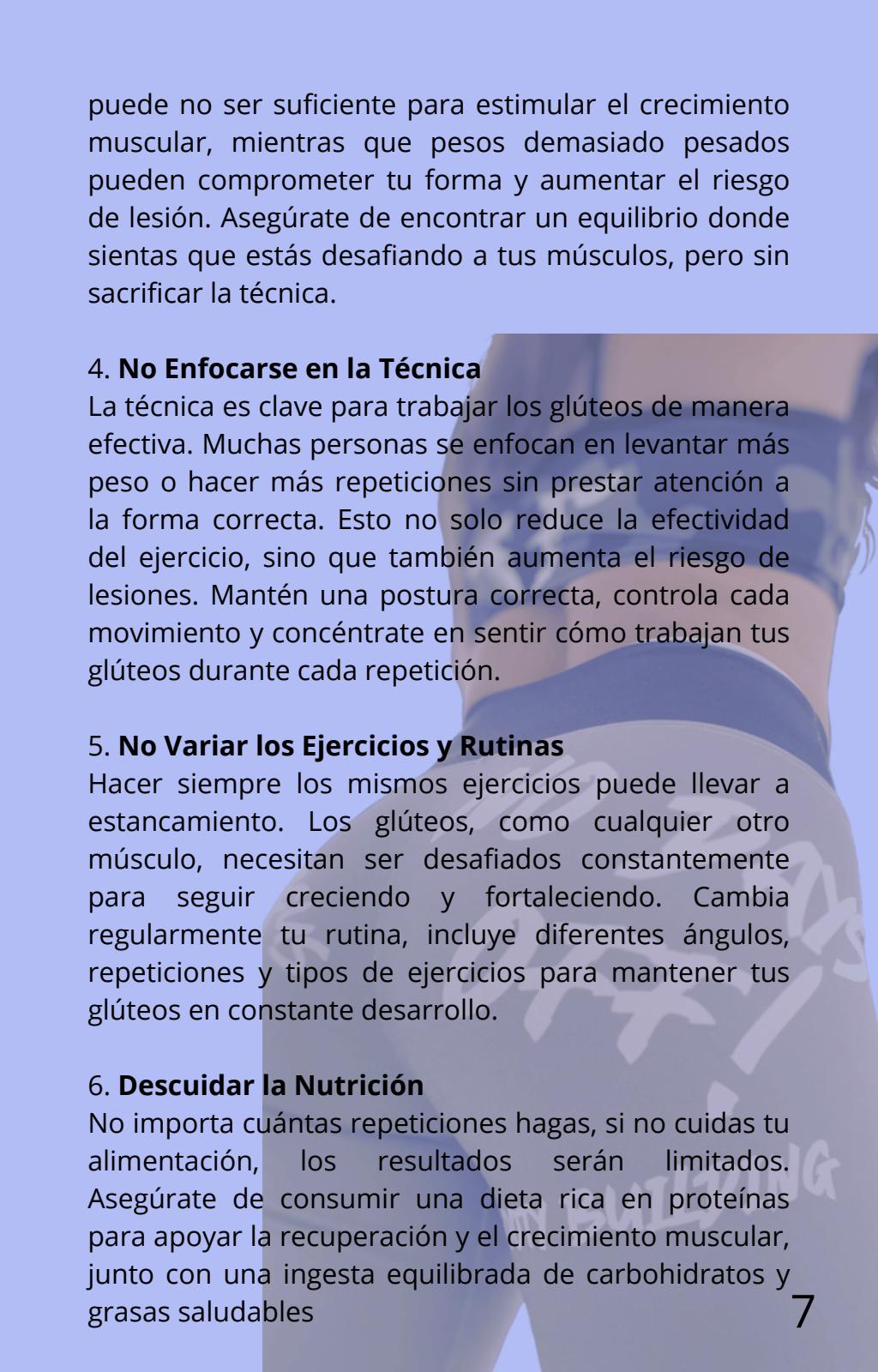
Aunque las sentadillas son excelentes para trabajar los glúteos, no son el único ejercicio que debes hacer. Muchas personas creen que solo haciendo sentadillas conseguirán unos glúteos fuertes y tonificados, pero los glúteos necesitan ser desafiados desde diferentes ángulos. Es importante incorporar una variedad de ejercicios como puentes de glúteos, hip thrusts, y patadas de glúteos para trabajar todas las partes del músculo.

2. No Activar los Glúteos Antes de Entrenar

Entrenar sin activar adecuadamente los glúteos es uno de los errores más comunes. Si no los activas antes de una sesión de entrenamiento, otros músculos, como los cuádriceps o los isquiotibiales, podrían compensar, haciendo que los glúteos no trabajen lo suficiente. Unos minutos de ejercicios de activación, como el puente de glúteos o las abducciones de cadera con banda elástica, pueden marcar la diferencia.

3. Usar Pesos Demasiado Livianos o Demasiado Pesados

Para ver resultados, es fundamental usar la cantidad adecuada de peso. Usar pesos demasiado livianos



puede no ser suficiente para estimular el crecimiento muscular, mientras que pesos demasiado pesados pueden comprometer tu forma y aumentar el riesgo de lesión. Asegúrate de encontrar un equilibrio donde sientas que estás desafiando a tus músculos, pero sin sacrificar la técnica.

4. No Enfocarse en la Técnica

La técnica es clave para trabajar los glúteos de manera efectiva. Muchas personas se enfocan en levantar más peso o hacer más repeticiones sin prestar atención a la forma correcta. Esto no solo reduce la efectividad del ejercicio, sino que también aumenta el riesgo de lesiones. Mantén una postura correcta, controla cada movimiento y concéntrate en sentir cómo trabajan tus glúteos durante cada repetición.

5. No Variar los Ejercicios y Rutinas

Hacer siempre los mismos ejercicios puede llevar a estancamiento. Los glúteos, como cualquier otro músculo, necesitan ser desafíados constantemente para seguir creciendo y fortaleciendo. Cambia regularmente tu rutina, incluye diferentes ángulos, repeticiones y tipos de ejercicios para mantener tus glúteos en constante desarrollo.

6. Descuidar la Nutrición

No importa cuántas repeticiones hagas, si no cuidas tu alimentación, los resultados serán limitados. Asegúrate de consumir una dieta rica en proteínas para apoyar la recuperación y el crecimiento muscular, junto con una ingesta equilibrada de carbohidratos y grasas saludables

Ejercicios esenciales para unos Glúteos XL:

Sentadillas: Las sentadillas profundas son una variación de la sentadilla estándar que enfoca la activación en los glúteos al llevar las caderas por debajo de las rodillas. Este ejercicio es fundamental para desarrollar tanto fuerza como tamaño en los glúteos.



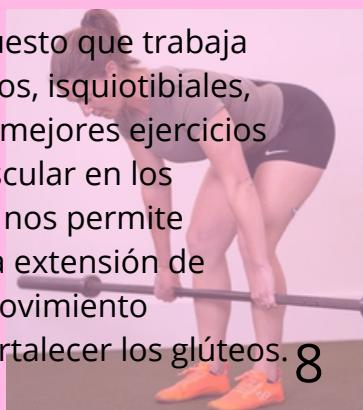
Instrucciones:

1. Coloca los pies al ancho de los hombros, con la punta de los ligeramente hacia afuera.
2. Manteniendo la espalda recta y sacando pecho, lleva las caderas hacia atrás y hacia abajo como si fueras a sentarte en una silla.
3. Baja hasta que las caderas estén por debajo de las rodillas, luego empuja con fuerza desde los talones hacia arriba para volver a la posición inicial.
4. Repite el movimiento, asegurándote de mantener una buena técnica en cada repetición.

Consejos:

- Mantén la espalda recta y evita redondear los hombros hacia adelante.
- Asegúrate de que las rodillas sigan la línea de los pies y no se colapsen hacia adentro

Peso muerto: es un ejercicio compuesto que trabaja múltiples grupos musculares (glúteos, isquiotibiales, espalda baja, y core). Es uno de los mejores ejercicios para desarrollar fuerza y masa muscular en los glúteos, debido a la gran carga que nos permite mover. Este ejercicio se centra en la extensión de cadera, lo que lo convierte en un movimiento altamente efectivo para activar y fortalecer los glúteos.



Instrucciones:

- 1.Ubica los pies separados al ancho de caderas.
- 2.Dobra las rodillas y baja las caderas para agarrar la barra con un agarre pronado (las palmas hacia ti) o mixto (una palma hacia delante y la otra hacia atrás).
- 3.Mantén la espalda recta, el pecho erguido, y los hombros ligeramente hacia atrás.
- 4.Inicia el movimiento empujando los talones contra el suelo y extendiendo las caderas y las rodillas al mismo tiempo para levantar la barra.
- 5.A medida que la barra pasa por las rodillas, empuja las caderas hacia adelante para completar el movimiento de pie con la barra cerca del cuerpo.
- 6.Baja la barra de manera controlada hacia el suelo, doblando las caderas primero y luego las rodillas. Alineando cabeza, columna y caderas.

Consejos:

- *Mantén la barra lo más cerca posible del cuerpo durante todo el movimiento para minimizar la tensión en la espalda baja.*
- *Evita redondear la espalda baja; mantén una curvatura natural durante todo el recorrido.*
- *Respira profundamente antes de cada repetición y exhala mientras levantas la barra.*

Hip Thrust: es uno de los ejercicios más efectivos para activar y fortalecer el glúteo mayor. Este movimiento enfocado a la extensión de cadera maximiza la contracción del músculo, ayudando a desarrollar masa y fuerza en los glúteos.

Instrucciones:

1. Te sentas en el suelo con la parte superior de la espalda apoyada en un banco y los pies firmemente plantados en el piso.
2. Coloca una barra con peso sobre tu cadera (asegúrate de usar una almohadilla para mayor comodidad).
3. Manteniendo los pies firmes y alineados con las rodillas, empuja las caderas hacia arriba, apretando fuerte los glúteos en la parte superior del movimiento.
4. Baja lentamente las caderas hacia el suelo sin dejar que los glúteos toquen el suelo, y repite.

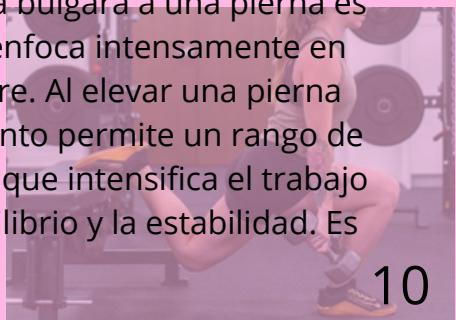
Consejos:

- *Asegúrate de que el movimiento provenga de la cadera, no de la espalda baja.*
- *Mantene la cabeza alineada con la columna y la mirada hacia adelante*

Ejercicios compuestos unilateral: bulgarian squat, peso muerto, step up, etc. Son excelentes y funcionales que no solo activan los glúteos, sino que también mejora la estabilidad y la fuerza en una pierna a la vez. Algunos de estos movimientos imitan actividades diarias como subir escaleras, agacharse, haciendo de él un ejercicio práctico y efectivo.



Bulgarian Squat: La sentadilla búlgara a una pierna es un ejercicio unilateral que se enfoca intensamente en los glúteos, cuádriceps, y el core. Al elevar una pierna sobre un banco, este movimiento permite un rango de movimiento más profundo, lo que intensifica el trabajo en los glúteos y mejora el equilibrio y la estabilidad. Es un ejercicio



excelente para desarrollar fuerza y simetría muscular en las piernas y glúteos.

Instrucciones:

1. Coloca un banco o detrás tuyo a una distancia de aproximadamente un paso largo.
2. Da un paso hacia adelante con una pierna y coloca la parte superior del pie de la otra pierna sobre el banco.
3. Mantén el torso erguido, el core contraido y los brazos hacia delante o sosteniendo un par de mancuernas a los lados.
4. Baja lentamente la rodilla trasera hasta tocar el piso, doblando la pierna delantera en un ángulo de 90 grados. Asegúrate de que la rodilla delantera no pase la punta del pie.
5. Empuja desde el talón de la pierna delantera para levantarte de nuevo a la posición inicial.
6. Realiza todas las repeticiones en una pierna antes de cambiar a la otra.

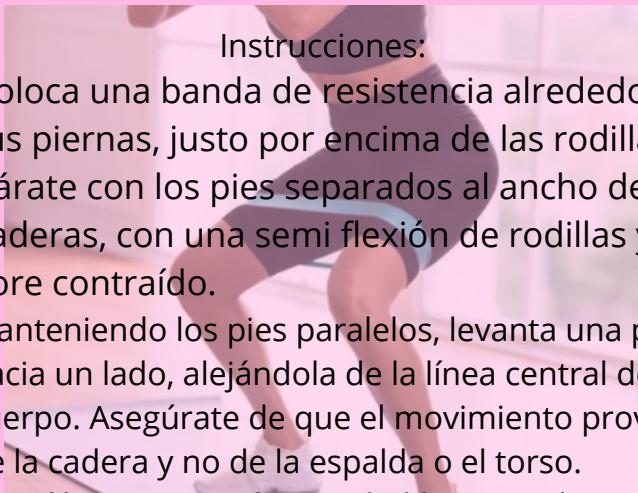
Consejos:

- *Mantén el torso recto y evita inclinarte mucho hacia adelante.*
- *Controla el movimiento durante la bajada para maximizar la activación muscular.*
- *Si sentís inestabilidad, podes comenzar sin peso o usar una barra de apoyo.*

Abducción de Cadera con Banda de Resistencia:

Es un ejercicio simple pero efectivo para activar y fortalecer los glúteos, específicamente el glúteo medio. Este ejercicio es ideal para realizar en casa, ya que solo requiere una banda de resistencia y puede hacerse en un espacio reducido. Es excelente para mejorar la estabilidad de la

cadera y la postura, y también se utiliza a menudo como un ejercicio de calentamiento para activar los glúteos antes de entrenamientos más intensos.



Instrucciones:

1. Coloca una banda de resistencia alrededor de tus piernas, justo por encima de las rodillas.
2. Párate con los pies separados al ancho de las caderas, con una semi flexión de rodillas y el core contraído.
3. Manteniendo los pies paralelos, levanta una pierna hacia un lado, alejándola de la línea central del cuerpo. Asegúrate de que el movimiento provenga de la cadera y no de la espalda o el torso.
4. Sentí la contracción en el glúteo medio mientras levantas la pierna hasta donde puedas sin comprometer la estabilidad.
5. Regresa la pierna a la posición inicial de manera controlada.
6. Realiza todas las repeticiones en una pierna antes de cambiar a la otra.

Consejos:

- Mantén el torso recto y evita inclinarte hacia un lado.
- Controla el movimiento para asegurarte de que la resistencia provenga de la banda y no de la inercia.
- Puedes aumentar la dificultad usando una banda más resistente o añadiendo una pausa en la parte más alta del movimiento.

Entrenamiento en Casa

Glúteos XL: 4 Semanas

Semana 1-2 (1 minuto de descanso entre ejercicios)

Haz click en el link para ver los ejercicios

Dia 1 Piernas - Glúteos

-Sentadilla con banda 4x15

-Hip thrust: 3x20

-Estocadas hacia atrás 3x15 c pierna

-Patada de glúteo a 90 c banda 3x20 c pierna

-Patada lateral c banda 3x15

-Abducción de cadera sentada c banda 3x15

Dia 2 Fuerza y estabilidad

-Puente de glúteo 4x15

-Femorales acostada 3x12

-Peso muerto 3x20

-Bulgarian squat 3x12-15 x pierna

-Gluteo medio 3x20

-Monter walk 3x20

Dia 3 Piernas - Glúteos

-Sentadillas 4x10 + 10 con salto + 20" sentadilla a la pared isometrico (los 3 ejercicios sin descanso)

-Sentadilla sumo 3x15

-Step up alternado 3x12

-Patada de gluteo c banda 3x20

-Frog pumps 4x20

-Abducciones con banda acostada 4x20 aguantando 5" cada 5 reps

Semana 3-4

- Incrementar la carga en los ejercicios. Puede ser con una banda mas resistente o unas mancuernas.
- Aumentar 1 serie extra en cada ejercicio.
- Añadir pausas de 2 segundos en el punto de máxima contracción (por ejemplo, al elevar en puentes de glúteos o abducciones o pausa en la parte baja de una sentadilla)
- Menos tiempo de recuperación. Si en la primer semana descansaba 1 minuto, ahora descanso 40 segundos a reloj.

Entrenamiento GYM

Glúteos XL 4 semanas

Semana 1-2

Día 1: Glúteos - Cuádriceps

- Extensiones de cuadriceps en maquina 4x15
- Sentadilla c barra 3x15
- Prensa inclinada 3x20
- Estocadas caminando c mancuernas 3x20
- Hip thrust 4x15

Dia 2: Gluteos - Femorales

- Maquina de femorales 3x15 apretando 2" arriba
- Peso muerto c mancuernas 3x12
- Good morning c barra 3x15
- Patada de gluteo en polea 4x20
- Abducciones en maquina 3x20

Dia 3: Piernas - Gluteos

- Sentadilla sumo c barra 4x15
- Hack press pies cerrados 3x15
- Step up c mancuernas 3x15
- Patada de gluteo en maquina 4x20
- Gluteo medio en polea 4x20

Semana 3-4

- Aumentar el peso y el volumen total (agregando 1-2 repeticiones o series).
- Trabajar en el rango de movimiento completo y usar pausas isométricas en algunos ejercicios.

Nutrición para Glúteos XL

Una buena nutrición es clave para maximizar el crecimiento y la definición de los glúteos. Para lograr los mejores resultados, es necesario asegurarse de que el cuerpo reciba los nutrientes adecuados que apoyen tanto el desarrollo muscular como la recuperación. A continuación, te doy algunos consejos clave para ayudarte a construir esos glúteos fuertes y definidos.

1. Prioriza las Proteínas

El músculo necesita proteínas para repararse y crecer. Consumir una cantidad adecuada de proteínas es fundamental para la regeneración muscular después de entrenamientos intensos.

- Fuentes recomendadas de proteína: Pollo, pavo, huevos, pescado, tofu, legumbres, yogurt griego, y proteína en polvo si es necesario.
- Cuánto consumir: Se recomienda entre 1.4 a 2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día para favorecer el desarrollo muscular.

2. Carbohidratos Tu Fuente de Energía

Los carbohidratos son el combustible que el cuerpo necesita para rendir en los entrenamientos. Asegúrate de

incluir carbohidratos complejos en tus comidas para mantener altos niveles de energía y ayudar a la recuperación.

- Fuentes recomendadas de carbohidratos complejos: Avena, quinoa, arroz integral, papa, batata y frutas.
- Momento clave: Consumir carbohidratos antes y después de tus entrenamientos ayuda a mejorar tu rendimiento y acelerar la recuperación muscular.

3. Grasas Saludables Apoyo Hormonal y Energético

Las grasas saludables juegan un papel importante en la producción de hormonas, incluyendo aquellas relacionadas con el crecimiento muscular como la testosterona y el estrógeno. Además, proporcionan energía a largo plazo.

- Fuentes recomendadas de grasas saludables: Avocado, frutos secos, aceite de oliva, aceite de coco, semillas de chía, y pescados grises como el salmón.
- Moderación: Asegúrate de incluir grasas en cada comida, pero controla las porciones ya que son más densas en calorías.

Es importante no reducir demasiado la ingesta de grasas, ya que esto puede afectar negativamente el equilibrio hormonal. Las mujeres, en particular, pueden experimentar amenorrea (la pérdida del ciclo menstrual) si su consumo de grasas es muy bajo durante un período prolongado. Mantener un equilibrio saludable de grasas es crucial no solo para el desarrollo muscular, sino también para la salud hormonal y reproductiva.

Mentalidad de éxito

Visualiza tu Meta

Tener una imagen clara de lo que queres lograr te va a ayudar a mantenerte motivada incluso en los momentos más difíciles. Imagina cómo te sentirás y cómo te verás cuando alcances esos glúteos fuertes y definidos.

"La energía fluye hacia donde va tu atención."

Dividi tu Proceso en Pasos Pequeños

No te enfoques solo en la meta final. Celebra las pequeñas victorias a lo largo del camino. Cada sesión de entrenamiento es un paso más hacia tu objetivo.

"El éxito es hacer cosas ordinarias de manera extraordinaria."

Sé Consistente

El progreso se construye con consistencia, no con perfección. Incluso si un día no podes dar el 100%, dar el 50% sigue siendo mejor que no hacer nada. Recorda que la clave del éxito es no rendirse.

"Es en tus momentos de decisión que se forma tu destino."

Rodéate de Energía Positiva

Tus pensamientos y el entorno en el que te moves juegan un papel enorme en tu motivación. Rodéate de personas que te apoyen y mantene una mentalidad positiva.

"Eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo."

Enfócate en el Progreso, No en la Perfección

A veces el camino no será fácil, pero lo importante es avanzar. Cada repetición cuenta y cada día es una nueva oportunidad para mejorar.

"No es lo que hacemos de vez en cuando lo que moldea nuestras vidas, sino lo que hacemos cada día."

Mantene una Actitud Mental Fuerte

Cuando la motivación se desvanezca, la disciplina y una mentalidad fuerte te van a mantener en el camino. Alimenta tu mente con pensamientos positivos y mantén una visión clara de tu éxito.

"La motivación te lleva a empezar, el hábito te mantiene en marcha."

¡Felicitaciones por llegar hasta aquí!

El hecho de que hayas completado este ebook ya es un gran paso hacia el desarrollo de unos glúteos más fuertes, estéticos y funcionales. Recorda que el progreso no se trata de llegar a la meta rápidamente, sino de disfrutar y aprender a lo largo del camino

Con los ejercicios, rutinas y consejos que has aprendido, ya tenes las herramientas para transformar tu cuerpo y tu vida. La clave está en la constancia y en seguir aplicando estos principios, día tras día



Este ebook es solo el comienzo. Si quieres más consejos, rutinas y motivación diaria, te invito a que me sigas en mis redes sociales. Allí comparto contenido exclusivo, desafíos, videos de ejercicios, recetas saludables y mucho más, para ayudarte a alcanzar tus metas

 [@victoria.mga](https://www.instagram.com/victoria.mga)

¡TOMA ACCIÓN HOY MISMO!

Este es tu momento de brillar. No esperes más para empezar a trabajar en tu mejor versión de VOS MISMA!.

... Como dice **Tony Robbins**,
“El camino hacia el éxito es tomar acción masiva y determinada”. Si estás lista para llevar tu vida al siguiente nivel, **contáctame en mi Instagram**. Estaré feliz de recibir tu mensaje, saber como te esta yendo y ayudarte en lo que necesites para seguir acompañándote en tu camino hacia unos glúteos XL y una vida mas saludable.
¡Vamos por todo! ¡Estoy acá para apoyarte en cada paso del proceso!