

Los cuatro ejercicios de Lucía Rivera para elevar glúteos y fortalecer piernas

Su entrenador ha compartido la rutina que sigue en el gimnasio y hemos decidido copiarla paso por paso.



POR [CRISTINA GONZÁLEZ](#) 22/01/2020



Enero es el mes de volver a poner los pies sobre la Tierra, despedirnos de los excesos navideños y volver al sendero del ejercicio y la vida saludable. Algo que **Lucía Rivera** parece tener muy claro. Después de las fiestas ha retomado su rutina en el gimnasio con una serie de ejercicios que le ha mandado su entrenador, [Miguel Lordan](#), encargado de poner también en forma a otras *celebrities* como [Malena Costa](#) o [Macarena García](#).

La modelo nos dejó claro que poco ejercicio necesita ya [su abdomen perfectamente definido](#), por eso quizá ha querido centrarse ahora en dos zonas concretas: **glúteos** y **piernas**. Y así es exactamente cómo trabaja para fortalecer ambas.

1. Salto de obstáculo con rebote



Un salto que acompaña de una **sentadilla** cada vez que cambia de dirección. Después de realizar la sentadilla, la modelo realiza un pequeño rebote con ambos pies antes de saltar el obstáculo. Un ejercicio de cardio que también ayuda a fortalecer glúteos.

2. Escalador o *mountain climber*



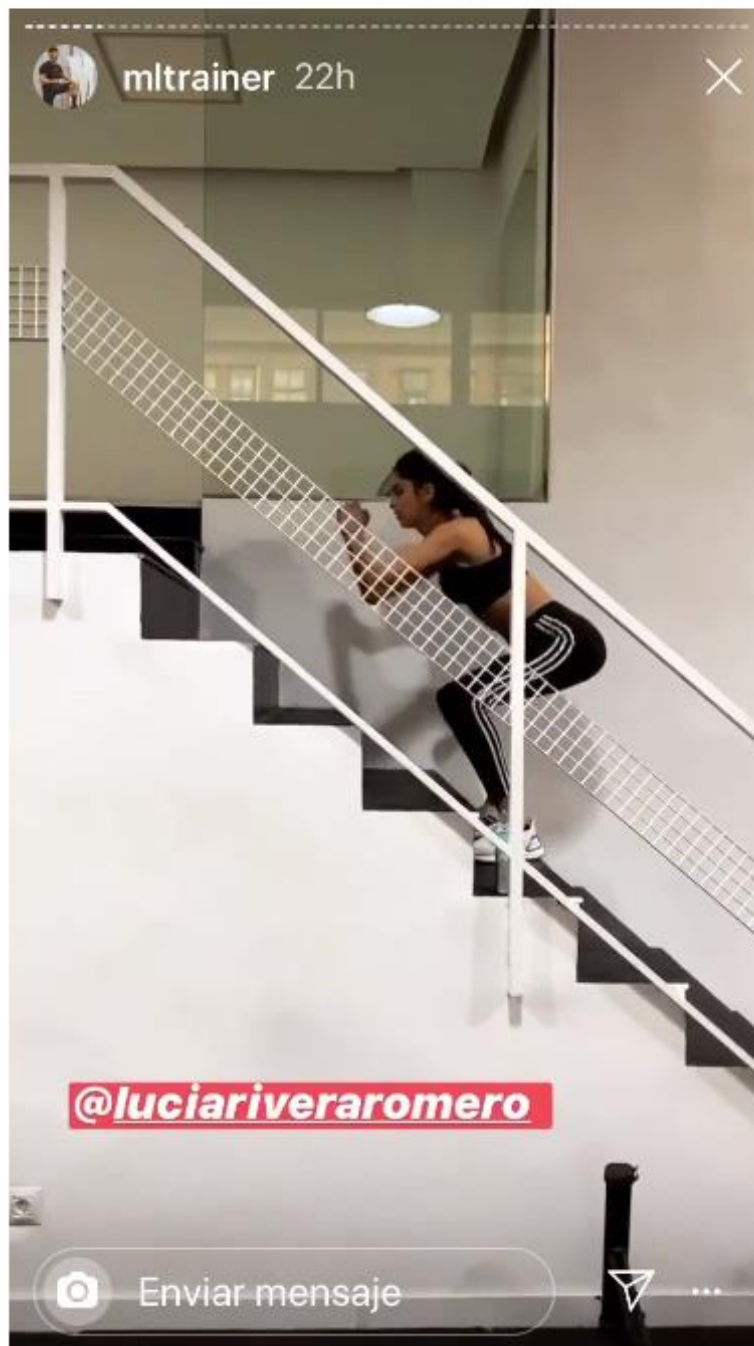
Perfecto para **quemar calorías**, pero también para mejorar la resistencia física y trabajar el tren inferior. Además no requiere de ningún aparato para hacerlo, ya que se puede ejecutar con las palmas de las manos sobre el suelo.

3. Sentadillas sobre Waff



Está claro que las **sentadillas** son uno de los mejores ejercicios para fortalecer **glúteos**. Pero si además **entrenas con un Waff**, intensificarás los resultados. Estos cojines hinchables hacen que tengamos que trabajar la estabilidad mientras entrenamos, añadiéndole un toque de dificultad a nuestra rutina.

4. Sentadillas en escaleras



Subir escaleras ya es de por sí un ejercicio aeróbico que fortalece piernas y glúteos. Pero la técnica de **Lucía Rivera** es más completa si cabe: sube cada peldaño con ambos pies, trabajando cuádriceps, y después realiza una **sentadilla** antes de pasar al siguiente. Sin duda la clave para elevar los glúteos.

¿Qué zona del cuerpo crees que es más complicada trabajar?

Glúteos

Piernas