Canelith

COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

MUESTRA GRATIS · GUÍA DE ENTRENAMIENTO · CASA Y GYM

GLÚTEOS CON BELLA

Tu guía de glúteos, de principiante a avanzado: los tres glúteos, técnica, rutinas por nivel y hábitos que sostienen el resultado.

Muestra gratis | Día 1 completo | 3 niveles



INCLUYE

1. La prueba para saber tu nivel
2. El calentamiento y el estiramiento
3. El Día 1 en casa para los 3 niveles
4. La técnica de cada ejercicio del día
5. Las palabras de la guía explicadas
6. Cómo conseguir la guía completa

CANELITH.COM

Tu equipo en esta guía

No entrenas en solitario. Cada personaje te acompaña en una parte de la guía y te deja su consejo.



Canela

La perrita dorada del vestido rosado. La que lleva el equipo.

BIENVENIDA, PREGUNTAS FRECUENTES, ANTES DE EMPEZAR: TU SALUD PRIMERO



Minchu

La gata atigrada. Curiosa, siempre pregunta el porqué.

TE EXPLICO LOS MÚSCULOS, MITOS QUE TE FRENAN, PALABRAS QUE VAS A VER



Bella

La perra negra de rizos. La fuerte del grupo.

¿Y LA CELULITIS?, QUÉ NECESITAS, PLAN EN CASA



Oliver

El gato gris que descansa echado. Calma pura.

TÉCNICA QUE LO CAMBIA TODO, HÁBITOS QUE SOSTIENEN TUS GLÚTEOS



Thunderbolt

La tortuga. Lenta, pero nunca se detiene.

ELIGE TU NIVEL Y AVANZA



Wilson

El gato blanco con naranja, siempre de pie y en movimiento.

CALENTAMIENTO, CARDIO Y ESTIRAMIENTO



Técnica
antes que peso

Constancia
antes que intensidad

Descanso
como parte del plan



Canela empieza por aquí: cómo funciona la guía y cómo sacarle provecho.

Bienvenida

Esta guía te lleva de principiante a avanzado en el trabajo de glúteos, con un plan para casa y otro para el gym. Entrenas 3 días por semana, los que tú escojas, siempre con un día de descanso entre uno y otro: por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

Unos glúteos fuertes no son solo estética: sostienen tu cadera y tu espalda baja, te ayudan a subir escaleras, correr, saltar y cargar peso, y protegen tus rodillas.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Lee primero los capítulos de músculos, técnica y celulitis. Son cortos y evitan errores.
2. Haz la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
3. Elige tu plan: en casa o en el gym.
4. Antes de cada rutina, calienta; al terminar, estira.
5. Sube de nivel cuando la guía te lo diga, no antes.

Tres reglas: técnica antes que peso, constancia antes que intensidad y descanso como parte del plan.

> **¿No entiendes una palabra?** Al final está “Palabras que vas a ver”, con todas las palabras de la guía explicadas fácil: **pág. 11**. Y cada día del plan trae su “Cómo leer este día”.

1 · Prueba
haz la prueba de nivel

2 · Elige
casa o gym

3 · Avanza
sube cuando toque



Thunderbolt avanza despacio, pero nunca se detiene. Empieza donde estás, no donde quisieras estar.

Elige tu nivel y avanza

Haz esta prueba antes de empezar, con descanso de 2 minutos entre cada parte. Tu nivel es el de la fila más alta que cumples completa. Si dudas entre dos, empieza por el más fácil.

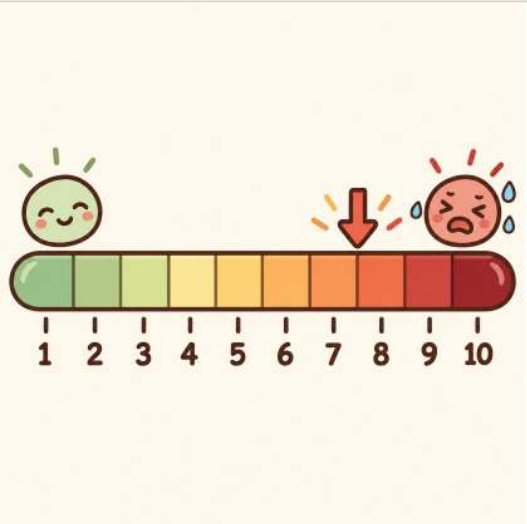
PRUEBA	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Sentadilla al aire, con buena técnica	Menos de 15	15 a 30	Más de 30
Puente de glúteo a una pierna (por lado)	Menos de 8	8 a 15	Más de 15
Zancada hacia atrás (por lado), sin perder el equilibrio	Menos de 8	8 a 12	Más de 12
Plancha lateral (por lado)	Menos de 20 s	20 a 40 s	Más de 40 s

LO QUE CAMBIA ENTRE NIVELES

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Series por ejercicio	2	3	4
Repeticiones	12 a 15	12 a 15	8 a 12
Descanso entre series	60 s	60 a 75 s	90 s
Peso	Tu cuerpo	Liga o mancuernas ligeras	Mancuernas, liga fuerte o barra
Ejercicios	En dos piernas	Se suman ejercicios en una pierna	Más ejercicios en una pierna y pausas arriba

¿Cuánto peso uso? La escala de esfuerzo: al terminar cada serie, pregúntate cuántas repeticiones más te saldrían con buena técnica. Esa respuesta te dice si el peso es el adecuado.

ESFUERZO	CÓMO SE SIENTE	CUÁNDO USARLO
5 a 6 de 10	Te quedan 4 o más repeticiones.	Calentamiento, primera semana y semana de descarga.
7 a 8 de 10	Te quedan 2 o 3 repeticiones.	La mayoría de tus series.
9 de 10	Te queda 1 repetición.	Solo la última serie de un ejercicio, de vez en cuando, en intermedio y avanzado.
10 de 10	No sale ni una más.	Opcional, solo en intermedio y avanzado: la última serie de un ejercicio de máquina o de un solo músculo.



Si te quedan más de 4 repeticiones, sube el peso. Si no alcanzas el mínimo del rango, bájalo.

¿Y llegar al fallo? Lo que más ayuda a que el músculo crezca es terminar las series **cerca** del fallo, con 1 a 3 repeticiones en reserva. Llegar al fallo (que no salga ni una más) no da más músculo que quedarte a 1 o 2 repeticiones, pero cansa mucho más y te cuesta recuperarte para la siguiente sesión. Para ganar fuerza tampoco hace falta: basta con quedarte a 2 o 3 repeticiones con un peso que cueste. Por eso en esta guía:

- **La mayoría de tus series:** 7 a 8 de 10 (te quedan 2 o 3).

- **La última serie de un ejercicio:** puedes llegar a 9 de 10 (te queda 1).
- **El fallo (10 de 10), solo si quieres y solo en intermedio y avanzado:** en la última serie de ejercicios de un solo músculo o de máquina, como abducción en máquina, patada de glúteo en polea, almeja o elevación lateral de pierna. Con la técnica perfecta hasta la última repetición.
- **Nunca al fallo:** en hip thrust con barra, sentadilla, peso muerto, ni si eres principiante, ni si entrenas sin nadie que te ayude con una barra encima.

Cuándo subir de nivel: cuando completes todas las series y repeticiones de tu nivel con buena técnica durante 2 semanas seguidas.

Cuándo bajar: si sientes dolor en rodillas, cadera o espalda baja, o si no puedes mantener la técnica en las últimas repeticiones.

OTRAS FORMAS DE SUBIR LA DIFICULTAD SIN CAMBIAR DE NIVEL

- Agrega peso (liga, mancuerna o botella llena).
- Haz más repeticiones dentro del rango.
- Baja más lento (3 a 4 segundos).
- Haz una pausa de 2 segundos arriba o abajo.
- Cambia a la versión en una pierna.
- Haz una superserie: termina el puente o el hip thrust sosteniendo arriba 10 a 12 s, o junta abducción e isometría sin descanso.
- Pon una mini band arriba de las rodillas en puentes, hip thrust y sentadillas, y empuja las rodillas hacia afuera.

Cómo subir paso a paso: si te toca 12 a 15 repeticiones, empieza con 12 y buena técnica. Cuando llegues a 15 en todas las series, sube una serie si tu nivel lo permite. Cuando ya hagas todas las series con 15, sube el peso y vuelve a 12.

Tu plan por bloques (12 semanas): el plan avanza en 3 bloques de 4 semanas. En cada bloque subes un poco y terminas con una semana suave para que el cuerpo se recupere y vuelvas con más fuerza.

SEMANA	QUÉ HACES	ESFUERZO
1	Aprende o repasa la técnica y encuentra tu peso. Anótalo.	6 a 7 de 10
2	Suma repeticiones dentro del rango.	7 a 8 de 10
3	Suma una serie o un poco de peso.	7 a 8 de 10
4 · Descarga	La mitad de las series, con el peso de la semana 1.	5 a 6 de 10
5 a 8	Repite el bloque, empezando con lo que lograste en la semana 3.	Igual que arriba
9 a 12	Repite otra vez. En la semana 12, vuelve a hacer la prueba de nivel.	Igual que arriba

SI FALTAS O PARAS UN TIEMPO

- **Faltaste un día:** sigue con el día que te tocaba. No hagas dos sesiones el mismo día para ponerte al día.
- **Paraste 1 o 2 semanas:** vuelve con una serie menos por ejercicio y un poco menos de peso. En una o dos semanas estás donde ibas.
- **Paraste un mes o más:** haz otra vez la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
- **Te enfermaste:** con fiebre, malestar en todo el cuerpo o tos con flema, no entrenes. Con un resfriado leve y sin fiebre, puedes caminar o hacer una sesión suave.

Tu registro: anota cada ejercicio con el peso y las repeticiones de cada serie. Si cada semana subes un poquito, vas por buen camino.

EJERCICIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
Ejemplo: hip thrust en sofá	10 kg · 15, 14, 13	10 kg · 15, 15, 14	12 kg · 13, 12, 12

Se lee así: "8 kg · 12, 12, 11" es el peso que usaste y las repeticiones que hiciste en cada serie.



Wilson nunca empieza en frío ni se va sin estirar.

Calentamiento, cardio y estiramiento

Calentamiento (8 a 10 min, todos los niveles)



1 MOVILIDAD — 3 min



Círculos de cadera 1 min
Manos en la cintura, círculos grandes, 30 s hacia cada lado.



Balanceo de pierna adelante y atrás 1 min
Apoyado en una pared, 30 s por pierna, sin forzar.



Balanceo de pierna hacia los lados 1 min
De frente a la pared, 30 s por pierna.

2 ACTIVACIÓN DE GLÚTEOS — 4 min



Puente de glúteo 1 min
Lento, apretando 1 segundo arriba.



Almeja (clamshell) 1 min
30 s por lado. Con mini band si la tienes.



Patada atrás en cuatro apoyos 1 min
30 s por pierna.



Caminata lateral 1 min
En media sentadilla, pasos cortos de lado. Con mini band si la tienes.

3 PREPARAR LAS PIERNAS — 2 a 3 min



Sentadilla al aire 1 min
Lenta, bajando lo que puedas con buena técnica.



Buenos días 1 min
Manos en la nuca, bisagra de cadera con la espalda recta.



Zancada hacia atrás 1 min
Alternando piernas, sin peso.

Terminas lista cuando sientes la cadera suelta, los glúteos “despiertos” y la respiración un poco más rápida.

Estiramiento final (5 min)



1 Figura 4 acostado
boca arriba, cruza un tobillo sobre la rodilla contraria y jala esa pierna hacia el pecho. 30 s por lado.



2 Paloma
desde cuatro apoyos, lleva una rodilla adelante y estira la otra pierna atrás. 30 s por lado. Más fácil: usa la figura 4 sentado en una silla.



3 Estiramiento de isquiotibiales
boca arriba, sube una pierna estirada y sostenla con las manos o una toalla. 30 s por lado.



4 Flexor de cadera
en posición de zancada con la rodilla de atrás en el piso, empuja la cadera adelante. 30 s por lado.



5 Postura del niño
de rodillas, siéntate sobre los talones y estira los brazos al frente. 30 s.



Consejo de Wilson: el estiramiento del flexor de cadera es clave si pasas mucho tiempo sentado. Unos flexores tensos dificultan que los glúteos trabajen bien.



Bella 3 días por semana, los que tú escojas, con un día de descanso entre uno y otro.

Plan en casa

Entrenas 3 días por semana, con un día de descanso entre uno y otro. Cada día trabaja una parte distinta del glúteo.

CÓMO FUNCIONA CADA DÍA

1. Calienta 10 minutos.
2. Haz los 5 ejercicios del día en orden. Completa todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente.
3. Descansa entre series lo que indica tu nivel.
4. Haz el cardio de tu nivel.
5. Estira 5 minutos.

NIVEL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	DURACIÓN APROXIMADA
PRINCIPIANTE	2	12 a 15	60 s	40 min con cardio
INTERMEDIO	3	12 a 15	60 a 75 s	55 min con cardio
AVANZADO	4	8 a 12	90 s	65 min con cardio

En los ejercicios de una pierna, las repeticiones son por cada pierna. En los isométricos, sostienes el tiempo indicado.

Ejemplo de semana: lunes Día 1, miércoles Día 2, viernes Día 3. No entrenes glúteos dos días seguidos.

ASÍ SE VE TU SEMANA

	L	M	X	J	V	S	D
EJEMPLO 1	Día 1	Descanso	Día 2	Descanso	Día 3	Descanso	Descanso
EJEMPLO 2	Descanso	Día 1	Descanso	Día 2	Descanso	Día 3	Descanso

Escoge los 3 días que mejor te queden, siempre con uno de descanso entre ellos.

DÍA 1

Puentes y bisagra

glúteo mayor

Bisagra: doblarte desde la cadera, llevando la cola atrás con la espalda recta.

Puente: boca arriba, subir la cadera apretando los glúteos.

Cómo leer este día: busca la columna de tu nivel. Haz los ejercicios en orden, de arriba abajo, y termina todas las series de uno antes de pasar al siguiente. Arriba de cada columna están tus series, repeticiones, descanso y con qué peso. "3 × 12 a 15" quiere decir 3 series de 12 a 15 repeticiones. Cómo se hace cada ejercicio, paso a paso, está en el catálogo: la página va en cada uno. ¿Una palabra que no conoces? Búscala en "Palabras que vas a ver", pág. 11.

PRINCIPIANTE

2 series × 12 a 15 rep. · descanso 60 s
Peso: Tu cuerpo



1. **Puente de glúteo**
   TÉCNICA PÁG. 10



2. **Puente con pies elevados en silla**
   TÉCNICA PÁG. 10



3. **Peso muerto rumano sin peso**



4. **Patada atrás en cuatro apoyos**
   TÉCNICA PÁG. 10



5. **Superman**
   TÉCNICA PÁG. 10

INTERMEDIO

3 series × 12 a 15 rep. · descanso 60 a 75 s
Peso: Liga o mancuernas ligeras



1. **Puente de glúteo con peso en la cadera**
   + peso
   TÉCNICA PÁG. 10



2. **Hip thrust en sofá**
   TÉCNICA PÁG. 10



3. **Peso muerto rumano con mancuernas**
   + mancuerna



4. **Patada atrás con mini band**
   + mini band
   TÉCNICA PÁG. 10



5. **Puente isométrico 30 s**

AVANZADO

4 series × 8 a 12 rep. · descanso 90 s
Peso: Mancuernas, liga fuerte o barra



1. **Hip thrust 1 y ¼ en sofá con peso**
   + peso
   TÉCNICA PÁG. 10



2. **Puente a una pierna con pies en silla**



3. **Peso muerto rumano a una pierna con mancuerna**
   + mancuerna



4. **Patada atrás con pierna estirada y tobillera o mini band**
   + mini band
   TÉCNICA PÁG. 10



5. **Puente isométrico a una pierna 20 s por lado**

Consejo: en los puentes, mete un poco la barbilla y mira hacia tus rodillas. Eso evita arquear la espalda y hace que trabaje el glúteo.

Bella cada ejercicio con su dibujo, cómo hacerlo y el error que más se comete.

Catálogo de ejercicios

Cada ejercicio explica cómo hacerlo y el error que más se comete.

Casa



Puente de glúteo

Boca arriba, rodillas dobladas y pies al ancho de la cadera. Sube la cadera hasta formar una línea de rodillas a hombros y aprieta arriba 1 s.

Error común: Arquear la espalda baja en vez de apretar los glúteos.



Puente con pies elevados en silla

Igual que el puente, con los talones sobre una silla. Trabaja más la parte de atrás del muslo.

Error común: Dejar caer la cadera entre repeticiones.



Hip thrust en sofá

Espalda alta apoyada en el borde del sofá, pies en el piso. Baja la cadera y súbela hasta quedar en mesa, con la barbilla metida.

Error común: Apoyar la espalda baja en vez de la parte de abajo de las escápulas.



Patada atrás en cuatro apoyos

En cuatro apoyos, lleva una pierna doblada hacia atrás y arriba, con el talón al techo.

Error común: Arquear la espalda baja para subir más.



Superman

Boca abajo, brazos al frente. Sube brazos y piernas a la vez y sostén 3 s.

Error común: Subir la cabeza mirando al frente; la mirada va al piso.



Canela tu salud va primero, siempre.

Antes de empezar: tu salud primero

Esta guía es para personas sanas que quieren entrenar por su cuenta; no reemplaza la valoración de un médico ni de un entrenador. Consulta antes de empezar si:

- Estás en embarazo o tuviste un parto hace menos de 6 meses.
- Tienes dolor de rodilla, cadera o espalda baja.
- Tuviste una lesión o cirugía reciente en piernas, cadera o espalda.
- Tienes presión alta, alguna condición del corazón o hace mucho no haces ejercicio.

Para de inmediato si sientes mareo, dolor en el pecho, falta de aire que no se pasa o dolor agudo en una articulación. La molestia muscular de los días siguientes es normal; el dolor punzante no.



Minchu te explica cada palabra rara de la guía.

Palabras que vas a ver

Si una palabra de la guía no te queda clara, búscala aquí.

PALABRA	QUÉ QUIERE DECIR
Repetición	Hacer el movimiento una vez completo, por ejemplo bajar y subir en una sentadilla.
Serie	Un grupo de repeticiones seguidas, sin parar. “3 × 12” quiere decir 3 series de 12 repeticiones.
Rango	Los números entre los que te mueves. “10 a 12” quiere decir mínimo 10 y máximo 12.
Descanso entre series	El tiempo que esperas entre una serie y la siguiente del mismo ejercicio.
Esfuerzo 8 de 10	Qué tan dura fue la serie. Con 8 de 10 te quedan unas 2 repeticiones más con buena técnica.
Fallo	Cuando no puedes hacer ni una repetición más con buena técnica. Acercarte al fallo ayuda a crecer; llegar al fallo no da más músculo y cansa más. En esta guía es opcional y solo en ejercicios de máquina o de un solo músculo.
Ejercicio principal	El ejercicio más pesado del día en el gym. Va primero, cuando tienes más energía, y descansa más.
Ejercicios de apoyo	Los que completan el día después del principal, con menos peso y más repeticiones.
Series de aproximación	Series cortas con poco peso antes del ejercicio principal, para preparar la técnica. No cuentan como tus series.
Superserie	Dos ejercicios seguidos, sin descanso entre ellos. Descansas al terminar los dos.
Isométrico	Te quedas quieto en una posición y el músculo trabaja sin moverse, como en la plancha.

PALABRA	QUÉ QUIERE DECIR
Pausa	Quedarte quieto 1 o 2 segundos en el punto más difícil del movimiento.
Una pierna o un brazo	El ejercicio se hace con un lado a la vez. Las repeticiones son por cada lado.
Bisagra de cadera	Doblarte desde la cadera, llevando la cola atrás con la espalda recta, como en el peso muerto rumano.
Core	El abdomen, la cintura y la espalda baja: la zona que mantiene el tronco firme.
Sobrecarga progresiva	Subir poco a poco repeticiones, series o peso para que el cuerpo siga mejorando.
Semana de descarga	Una semana suave cada 4, con menos series y menos peso, para recuperarte.
Prueba del habla	Para saber si el cardio es moderado: puedes decir frases cortas, pero no cantar.
Activación	Ejercicios suaves al inicio para “despertar” el glúteo antes de cargar peso.
Mini band	Liga corta y cerrada que se pone arriba de las rodillas o en los tobillos.
Tempo	Los segundos de cada parte del movimiento. “3-1-1-0” es bajar en 3, pausa de 1 abajo, subir en 1 y sin pausa arriba.

Canela: esta es una muestra. La guía completa te lleva 12 semanas paso a paso.

¿Te gustó el Día 1? Consigue la guía completa

Glúteos con Bella trae los 3 días en casa y los 3 días en el gym para los 3 niveles, la prueba para saber tu nivel, cómo subir de nivel, el plan de 12 semanas, la técnica de todos los ejercicios con su dibujo, hábitos, preguntas frecuentes y tu registro para imprimir.

7 USD en **canelith.com/tienda** → Entrenamiento · o las 6 guías en el **Pack de entrenamiento.**

¿Quieres que te armen la rutina a tu medida? Pide tu **valoración inicial** con nuestro entrenador en **canelith.com**, sección Entrenamiento.



"Tu cuerpo no cambia en un día, cambia con cada día que eliges volver."

Vuelve a esta guía cada vez que subas de nivel. Y si quieres un plan hecho para ti, pide tu **entrenamiento personalizado** en **canelith.com**.

Canelith · Bien hecho y bien explicado.

Referencias

- Neto WK, et al. (2020). Gluteus maximus activation during common strength and hypertrophy exercises: a systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(1), 195-203.
- Plotkin DL, et al. (2023). Hip thrust and back squat training elicit similar gluteus muscle hypertrophy and transfer similarly to the deadlift. *Frontiers in Physiology*, 14, 1279170.
- Luebberding S, Krueger N, Sadick NS. (2015). Cellulite: an evidence-based review. *American Journal of Clinical Dermatology*, 16(4), 243-256.
- Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. (2017). Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1073-1082.
- Ramírez-Campillo R, et al. (2013). Regional fat changes induced by localized muscle endurance resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(8), 2219-2224.
- Currier BS, D'Souza AC, Fiatarone Singh MA, et al. (2026). American College of Sports Medicine Position Stand: Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: an overview of reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 58(4), 851-872.
- McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, et al. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813-1827.
- Armour M, Ee CC, Naidoo D, et al. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD004142.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios.
- Grgic J, Schoenfeld BJ, Orazem J, Sabol F. (2022). Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(2), 202-211.
- Refalo MC, Helms ER, Trexler ET, Hamilton DL, Fyfe JJ. (2023). Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(3), 649-665.
- Refalo MC, Helms ER, Robinson ZP, Hamilton DL, Fyfe JJ. (2024). Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*, 42(1), 85-101.

- Robinson ZP, Pelland JC, Remmert JF, Refalo MC, Jukic I, Steele J, Zourdos MC. (2024). Exploring the dose-response relationship between estimated resistance training proximity to failure, strength gain, and muscle hypertrophy: a series of meta-regressions. *Sports Medicine*, 54(9), 2209-2231.

Esta guía es informativa y no reemplaza la valoración de un médico, fisioterapeuta o entrenador.