



TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA
Entrenar Gluteos

— BY RUBÉN FATNESS



ruben_fatness

INTRODUCCIÓN

ESTÁS A PUNTO DE CAMBIAR TU CUERPO (Y TU MENTE)

Entrenar glúteos no es solo cuestión estética. Unos glúteos fuertes te ayudan a caminar mejor, prevenir lesiones, rendir más y sentirte increíble. Y sí: también cambian cómo se ve tu cuerpo. Pero sobre todo, cómo te ves tú.

He entrenado a más de 100 mujeres al mes, tanto online como presencialmente, desde chicas jóvenes hasta mujeres de más de 50 años. Y todas compartían algo: estaban cansadas de hacer rutinas al azar, de seguir vídeos que no explican nada, y de no notar resultados.

Cuando una mujer aprende a entrenar con intención, método y técnica, todo cambia. No solo su físico: cambia su seguridad, su energía, su forma de verse y de actuar.

Esta guía no es una rutina más. Es tu plan. Para dejar de improvisar. Para dejar de adivinar. Para dejar de compararte.

Aquí empieza tu plan para sentirte más fuerte, más definida y más segura. No importa tu edad, experiencia o material. Solo necesitas algo: ganas de cambiar. Y yo te acompaño.



Si aún no me conoces, soy Rubén, entrenador online y ayudo a personas a conseguir hacer transformaciones físicas con un método tan simple que sorprende lo fácil que puede ser mejorar cuando vas al gimnasio y sabes exactamente qué rutina hacer, cómo hacerlo, con qué pesos, repeticiones, y además con un plan de nutrición para garantizar resultados. Pero lo más importante es que mediante mis asesorías utilizo el fitness para sacar tu mejor versión física y mental.

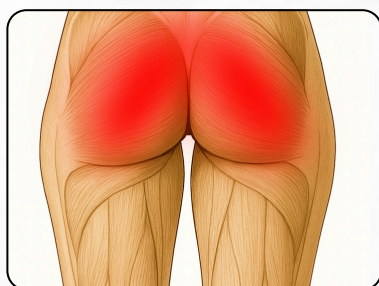
¡Ah! Además, también soy deportista como tú. Cuento con un pasado como ciclista profesional y ahora estoy bastante entretenido combinando dos disciplinas que no tienen sentido juntas: ciclismo y musculación. Ya sabes, estar súper musculado como un chico de gimnasio e ir muy rápido en bici como un ciclista del Tour de Francia: 140 kg de press banca, rutas a 43 km/h.

Retos que me hacen crecer a mí y haceros crecer a vosotros.

2. LAS 3 ZONAS

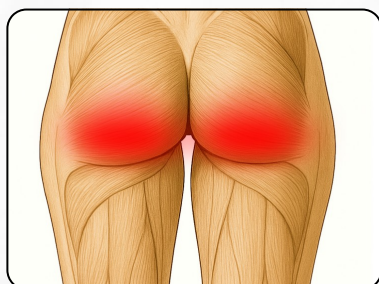
DEL GLÚTEO Y POR QUÉ HAY QUE ENTRENARLAS TODAS

Tus glúteos están compuestos por 3 músculos, cada uno con su función y su forma:



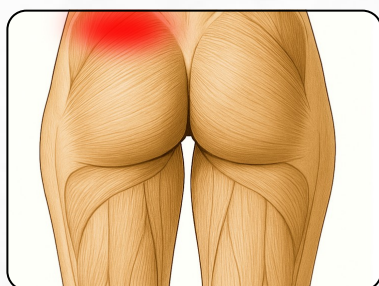
Glúteo mayor – volumen, forma, potencia

- Te ayuda a levantarte, empujar, correr y subir escaleras.
- Se entrena con: hip thrust, peso muerto rumano, sentadillas, zancadas.



Glúteo menor – estabilizador profundo

- Apoya la estabilidad de la cadera en movimientos pequeños.
- Se entrena con: fire hydrants, patadas laterales, band walks.



medio – forma lateral, estabilidad

- Estabiliza la pelvis al caminar y mantiene el equilibrio.
- Se entrena con: abducción, sentadilla búlgara, step ups laterales.

Si solo haces hip thrusts y sentadillas, no trabajas todo el glúteo. La clave está en combinar estímulos y direcciones.

3. LOS 4 PILARES DE UN ENTRENAMIENTO EFECTIVO

Para que tus glúteos crezcan y cambien visualmente, necesitas trabajar sobre estas bases:



Activación previa

Si el músculo no se despierta antes, no se activa bien.



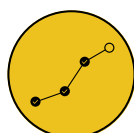
Tensión mecánica

Levantar peso con técnica. Evitando que sea lesivo. Sin esto no hay estímulo real.



Rango de movimiento completo

Bajadas profundas, subidas con control, buscar que el músculo se estire al máximo.



Progresión semanal

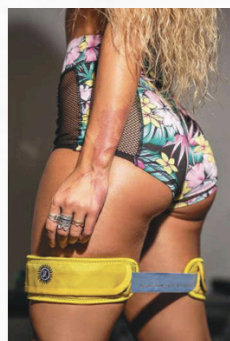
Para lograr resultados reales, necesitas aplicar un principio clave: la mejora continua. Esto significa que cada semana debes mejorar al menos uno de estos cuatro elementos en tu entrenamiento:

Peso → Levanta un poco más si puedes mantener buena técnica.

Repeticiones → Haz más repeticiones con el mismo peso que la semana anterior.

Volumen → Aumenta el número total de series o ejercicios.

🎯 El error más común es repetir los mismos ejercicios con el mismo peso durante meses. El cuerpo no cambia si no lo obligas a cambiar.



Bandas elásticas para glúteos

Las bandas elásticas generan resistencia progresiva: cuanto más las estiras, más esfuerzo haces.

Al usarlas en ejercicios como la abducción, activas directamente los glúteos, especialmente el glúteo medio, clave para dar forma y firmeza la parte lateral. Llévalas a cualquier parte y entrena donde quieras. Incluye 3 resistencias: 10, 14 y 22 kg + acceso a 15 ejercicios.

👉 Consíguelas aquí:

<https://afiliacion.decathlon.es/tracking/clk/8UznbqH>

3. CÓMO ESTRUCTURAR

UNA SESIÓN COMPLETA DE GLÚTEO

Una sesión efectiva se divide en 4 fases:

1 Fase 1: Activación (5-8 min)

- Fire hydrants
- Abducción con goma
- Frog pumps
- Band walks
- Patada de glúteos con banda elástica (para mi este es el mejor)

2 vueltas de 2-3 ejercicios. Te aseguras de que el glúteo se active y no compensen cuádriceps o lumbar.

2 Fase 2: Fuerza (ejercicio principal)

- Hip thrust 4x6-10
- Sentadilla profunda 3x6-8
- Peso muerto rumano 3x8-10

Este es el corazón de la sesión. Usa pesos desafiantes. Descansa 1-2 minutos. Técnica perfecta.

3 Fase 3: Hipertrofia (volumen)

- Sentadilla búlgara 3x10-12
- Zancadas caminando 3x12 por pierna
- Step ups 3x10

Aquí trabajas con control, volumen y tensión prolongada. Cadencia lenta (3:1:1:0).

4 Fase 4: Congestión (finisher)

- Superserie: Abducción + puente + frog pumps (3 rondas)
- Patadas con goma 3x20 por pierna

Poco peso, mucha repetición. Sensación de bombeo total.

4. EJERCICIOS

SEGÚN OBJETIVO

Objetivo	Ejercicios clave
Volumen (glúteo mayor)	Hip thrust, sentadilla, peso muerto
Estabilidad y forma lateral	Abducción, step ups, sentadilla búlgara, subida al cajón
Congestión y definición	Patadas, frog pumps, superseries

Entrena 2-3 estímulos en cada semana.



5. TÉCNICAS DE

DE INTENSIDAD PARA AVANZADAS (SI YA DOMINAS LA TÉCNICA)

Técnicas Avanzadas para Glúteos: Más Allá de las Series Básicas

Cuando ya llevas varias semanas entrenando y dominas los ejercicios, llega el momento de subir el nivel.

Estas técnicas no requieren más peso, pero aumentan muchísimo el estímulo muscular. Son ideales para glúteos porque prolongan la tensión, mejoran la conexión mente-músculo y rompen estancamientos.

1. Rest-Pause

Consiste en hacer una serie normal hasta llegar al fallo (cuando ya no puedes más), descansar solo 10-15 segundos, y continuar haciendo más repeticiones. Puedes repetir este micro descanso 1 o 2 veces.

Esto te permite acumular más repeticiones efectivas, justo cuando el músculo está más activado.

- Ideal para: Hip thrust, zancadas, patadas de glúteo.
- 💡 Perfecta para terminar una serie con máxima activación sin cambiar el peso.



2. Dropset

Cuando terminas una serie, bajas el peso entre un 20 y 30% y sigues inmediatamente sin descanso.

Esto mantiene la tensión en el músculo mientras reduces la carga, lo que genera un gran estímulo metabólico y favorece la congestión muscular.

- Ideal para: Abducción con banda o máquina, prensa, poleas.
- 💡 Úsalo en la última serie del ejercicio para acabar con todo el trabajo muscular posible.

3. Tempo Lento (Excéntrico)

Se trata de hacer la parte negativa o bajada del ejercicio de forma muy lenta, entre 5 y 6 segundos por repetición.

Esto aumenta el tiempo bajo tensión, mejora el control, y favorece el crecimiento muscular, sobre todo en glúteos.

- Ideal para: Peso muerto rumano, sentadilla, step ups.
- 💡 Hazlo cuando busques mejorar la técnica y sentir realmente el trabajo en cada fibra muscular.



4. Contracciones Parciales

Aquí solo trabajas la parte más difícil o efectiva del movimiento, por ejemplo, solo el rango inferior en una sentadilla profunda o en un puente de glúteos. Este método mantiene la tensión continua en el músculo objetivo y evita que otras zonas ayuden demasiado.

- Ideal para: Glute bridge, frog pumps, sentadilla con pausa.
- 💡 Muy útil al final del entrenamiento o como acabado para congestionar al máximo.



Consejo: no uses más de una técnica avanzada por sesión. Lo importante sigue siendo la técnica perfecta y la progresión real.

6. ¿CÓMO SABER QUE ESTÁS PROGRESANDO?

Si no mejoras, no creces.

Lleva un registro semanal de estos puntos:

- ¿Hiciste más peso que la semana pasada?
- ¿Aumentaste una repetición o serie?
- ¿Sentiste más activación?
- ¿Tu técnica fue más limpia?
- ¿Lo notas en el espejo o la ropa?



¿Cómo llevar el control?

- Usa una app como Fatnesso una simple nota en el móvil.
- Cada semana escribe: peso, reps, sensación, cambios físicos.
- Hazte fotos 1 vez al mes (misma ropa, misma luz).

7. ERRORES

COMUNES Y CÓMO CORREGIRLOS

✗ Error	✓ Qué hacer
Ir sin plan	Sigue una estructura clara como esta guía
Hacer 30 ejercicios sin sentido	Elige 5-6 ejercicios y exprímelos
No activar el glúteo antes	Haz 5-10 min con bandas o goma
Entrenar rápido sin cadencia	Aplica 3:1:1:0 y controla cada fase (te lo explico)
Hacer solo patadas y poleas	Incluye básicos como sentadillas y peso muerto
No comer suficiente	Aumenta tu proteína y energía diaria

📌 Lo básico bien hecho es lo que te hace avanzar. No lo complicado.



8. NUTRICIÓN

PARA CRECIMIENTO DE GLÚTEOS

**Entrenas en el gimnasio. Pero creces fuera.
Si no comes suficiente, no construyes músculo.**

CALORÍAS

- Necesitas un ligero superávit calórico(200-300 kcal por encima de mantenimiento).
- Si estás en déficit,te verás más delgada, pero no desarrollarás formani volumen.
- 🔗 Calcula tus calorías con esta herramienta:

👉 fatnessonline.com/calculadora



MACROS BASE (tabla)

Nutriente	Recomendado
Proteína	1.6 - 2.2 g/kg peso
Grasas	0.8 - 1 g/kg peso
Carbohidratos	Lo que reste para completar calorías

✅ No tengas miedo a los hidratos: son tu energía para entrenar fuerte.

Ejemplo de menú diario

- Desayuno: Tostada integral+ aguacate + 2-3 huevos+ fruta
- Media mañana:Yogur natural + nueces
- Comida: Arroz + salmón + verduras
- Merienda: Proteína + fruta
- Cena: Ensalada + hummus + tortilla o pescado

Suplementos útiles (opcionales) y no necesitas más



Proteína Whey

- Úsala solo si no llegas con la comida. Ayuda a alcanzar tus necesidades diarias de proteína de forma rápida y efectiva, ideal justo después de entrenar.



Creatina Monohidratada (5g/día)

- Aumenta tu fuerza y rendimiento en ejercicios clave como hip thrust o sentadilla. Más fuerza = más peso = más estímulo para crecer.



Magnesio + Zinc

- Mejora la recuperación muscular, regula el sistema nervioso y ayuda a descansar mejor. Fundamental si estás en fase de crecimiento.



Multivitamínico Diario

- Asegura que no te falten micronutrientes esenciales que intervienen en procesos hormonales, energéticos y de regeneración.



BCAA 8:1:1 (rico en Leucina)

- La leucina es el aminoácido clave que activa el crecimiento muscular. Necesitas unos 10g diarios para estar en modo anabólico. Este suplemento te ayuda a llegar si no lo consigues solo con comida.

9. TESTIMONIOS

REALES DE CLIENTAS

Fatness | Entrenador Personal en Menorca | Entrenador Online | Nutrición
5,0 ★★★★★ 153 reseñas

 Ver reseñas

“ Emma, 47 años

Antes de entrenar conmigo hacía clases dirigidas sin resultados claros, poco peso y bajo rango de movimiento. Ahora hace hip thrust con 140 kg y le hubiera gustado descubrir este metodo mucho antes.



“ Janet, 53 años

Nunca había entrenado. Pensaba que era tarde. Le dolían los hombros y no podía hacer bien las sentadillas. Hoy entrena 3 días por semana y dice que tiene más energía que cuando tenía 30.



“ Gina, 36 años

Venía del boxeo, estaba fuerte pero no conseguía activar el glúteo y levantarlo, trabajamos con estrategia y conseguimos este pedazo de cambio.



10. GUÍA PARA SABER SI VAS BIEN

Notas activación en glúteo, no en cuádriceps

Progresas en peso o repes cada 1-2 semanas

Estás comiendo con control, no a ojo

Te grabas o haces fotos para evaluar

Te ves mejor (no solo en peso, sino en forma y postura)

Si todo esto va bien, vas por el camino correcto.

11. ¿Y AHORA QUÉ?

Ya no necesitas más información. Lo tienes todo.

Solo hay una diferencia entre quienes transforman su cuerpo... y quienes no:

ACTÚAN.

¿QUÉ PUEDES HACERHOY?

- Elige cuántos días puedes entrenar.
- Aplica el sistema: activación → fuerza → hipertrofia → bomba.
- Calcula tus calorías.
- Mídete y empieza a progresar.
- Escríbeme y te ayudo con lo que te falte.



EXTRAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

12. CHECKLIST SEMANAL –

REVISA SI LO ESTÁS HACIENDO BIEN

Usa esta lista cada domingo para saber si estás en el camino correcto:

- ☐ ¿Has entrenado 2-4 veces con intención?
.....
- ☐ ¿Has sentido el glúteo en cada sesión?
.....
- ☐ ¿Has mejorado en algo? (peso, reps, cadencia, técnica)
.....
- ☐ ¿Has cumplido tu planificación de comida al menos un 80%?
.....
- ☐ ¿Te has hidratado bien (2-3 litros)?
.....
- ☐ ¿Has dormido 7-9h al menos 5 días?
.....
- ☐ ¿Te has hecho una foto o medido progreso esta semana?
.....

👉 Si tienes 5 o más : ¡vas genial!

👉 Si tienes menos de 5: revisa y ajusta (y si quieres, escríbeme).

13. Nutrición

Receta	Ingredientes Principales	Kcal	Proteínas (g)	Carbs (g)	Grasas (g)
1. Gachas de avena con proteína	Avena (40g), proteína polvo (30g), plátano (1), bebida vegetal (200ml)	410 kcal	30 g	45 g	10 g
2. Huevos revueltos con espinacas y aguacate	2-3 huevos, ½ aguacate, espinacas, AOVE	430 kcal	20 g	5 g	35 g
3. Salmón al horno con verduras	Salmón (150g), verduras variadas, AOVE	500 kcal	35 g	10 g	35 g
4. Bowl de arroz y pollo estilo Thai	Arroz jazmín (100g cocido), pollo (120g), pimiento, salsa soja	520 kcal	25 g	40 g	20 g
5. Ensalada templada de legumbres	Lentejas cocidas (100g), huevo, rúcula, tomate seco	440 kcal	25 g	35 g	18 g
6. Yogur con frutos secos y chocolate 85% + proteína	Yogur natural (125g), nueces (10g), chocolate negro (10g) 30g proteína	350 kcal	40 g	10 g	18 g

14. RECURSOS EXTRA DESCARGABLES

Calculadora de calorías y macros

 fatnessonline.com/calculadora

 Libro todo lo que tienes que saber para entrenar en gimnasio

 Escíbeme y te los envío:

 Instagram: @ruben_fatness

15. IDEAS DE RUTINAS EXTRAS

¿Solo tienes 30 minutos? ¿Estás en casa sin material? Aquí tienes ideas:

RUTINA EN CASA SIN MATERIAL (30 MIN)

1. Sentadilla profunda → 4x15
2. Puente de glúteo con 3 seg de pausa → 4x20
3. Zancadas caminando → 3x12/12
4. Patada de glúteo sin peso → 3x20
5. Frog pumps → 2x30
6. Plancha + elevación de pierna → 3x30 segundos

Descansa 30-45 seg entre ejercicios.

RUTINA CON GOMA (20 MIN)

1. Abducción con goma → 3x30
2. Band Walks → 3x15 pasos
3. Puente con banda + isometría → 3x20
4. Sentadilla con banda → 3x15
5. Patadas laterales → 3x15

Para días donde necesitas activar sin estresar el cuerpo.

16. PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo entrenar glúteo todos los días?

No lo recomiendo. 2-4 veces por semana es ideal con buena recuperación.

¿Qué pasa si no tengo mucho peso?

Aumenta las repeticiones, usa técnicas avanzadas (tempo, isometría, superseries).

¿En cuánto tiempo veré resultados?

Con constancia, buena alimentación y técnica: 4-6 semanas para sentirlo. 8-12 semanas para verlo.

¿Puedo combinar esto con cardio?

Sí. Haz 20-30 min de cardio en zona 2 tras fuerza.
Evita HIIT el mismo día que glúteos si quieres priorizar hipertrofia.

¿Y si tengo poco tiempo?

Con 30-45 minutos bien enfocados puedes tener resultados increíbles.

1. ¿Puedo entrenar glúteo aunque tenga molestias de espalda o rodilla?

Sí, pero debes adaptar ejercicios y empezar con buena técnica. Consulta a un profesional si el dolor es persistente.

2. ¿Qué ropa o calzado es mejor para entrenar piernas y glúteo?

Calzado plano y cómodo (tipo converse o zapatillas de suela dura). Ropa que te permita moverte sin restricciones.

3. ¿Cuándo debería cambiar mi rutina?

Cada 4-6 semanas puedes variar estímulos o progresar pesos, pero mantén los ejercicios clave.

4. ¿Qué hago si me duele el lumbar al hacer hip thrust?

Revisa la técnica: mentón al pecho, empujar desde talones y no arquear la espalda. Baja el peso si hace falta.

5. ¿Es normal que no note resultados las primeras semanas?

Sí. Las primeras semanas son de adaptación. La constancia es lo que trae los resultados reales.

EL MIEDO A EMPEZAR DESAPARECE CUANDO VES RESULTADOS

LA ACCIÓN ES TU MEJOR ALIADA

Veo a mucha gente que sabe exactamente lo que tiene que hacer, pero no lo hacen. Saben los ejercicios, conocen las claves, incluso tienen un plan... pero nunca lo ejecutan. Si tuviera que resumir el principal obstáculo a la hora de empezar algo, sería este: la falta de acción.

No quiero que eso te pase a ti. Por eso, te invito a que tomes acción ahora mismo. Puede que no sea el momento perfecto, puede que tengas otras cosas en mente, pero justamente por eso, es el momento ideal para empezar. No necesitas hacerlo todo a la perfección, solo necesitas empezar.

Tu Primer Paso

Decide cuántos días vas a entrenar.
Organiza tu rutina.

1-2 ejercicios de gongestion
2-3 ejercicios de hipertrofia como prioritarios
2 ejercicios de congestión para finalizar tu sesión

Sé realista y elige una cantidad que puedas mantener de forma constante.



Elige:

Si quieres asegurarte de que estás comenzando con buen pie, pásame tu primera rutina. Estoy aquí para resolver tus dudas, ajustar lo que haga falta y ayudarte a construir un plan que funcione para ti.

Haz clic aquí para escribirme directamente: @ruben_fatness

No necesitas estar motivada para empezar. Empieza, y la motivación llegará cuando veas que tu cuerpo responde.

Hazlo por ti.

Hazlo bien.

Yo te acompaño. 🍌🍑

Como dice Bryan tracy puedes conseguir lo que quieres, solo necesitas saber que quieres conseguir y pagar el precio

17. TU CAMBIO EMPIEZA HOY

Todo lo que acabas de leer lo he aplicado con clientas reales. Y tú puedes ser la próxima.

¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS FRASES?

He intentado hacer rutinas, dietas y programas pero no me han ayudado de verdad

Me siento mal conmigo mism@ por intentarlo y fallarme una y otra vez.

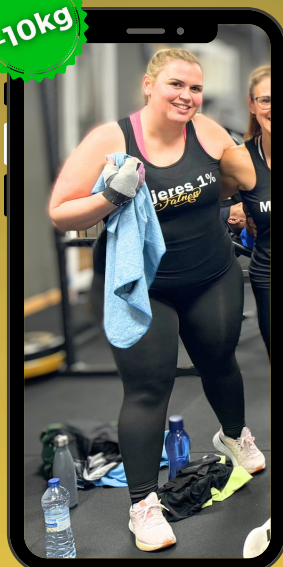
No estoy al 100% satisfech@ con mi cuerpo.

Llevo meses entrenando y comiendo bien pero no consigo verme como quiero.

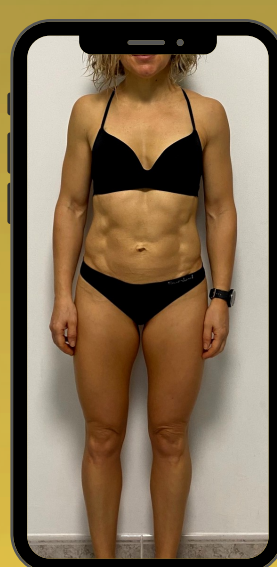
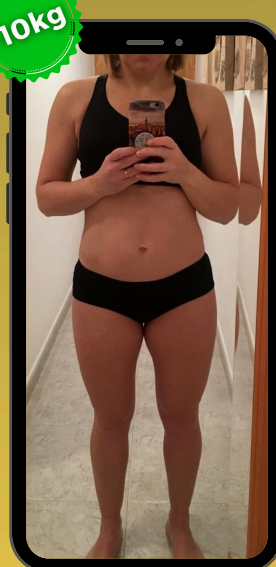
Me falta la motivación suficiente para cumplir con un plan de entrenamiento y alimentación.

No sé por dónde empezar ni cómo progresar cada semana. No tengo conocimientos suficientes.

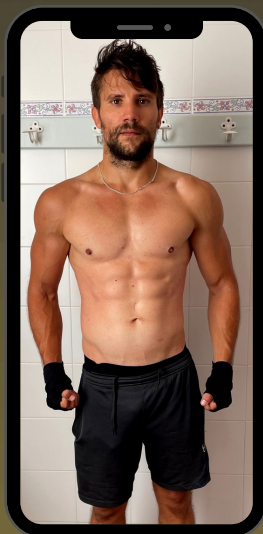
-10kg



-10kg



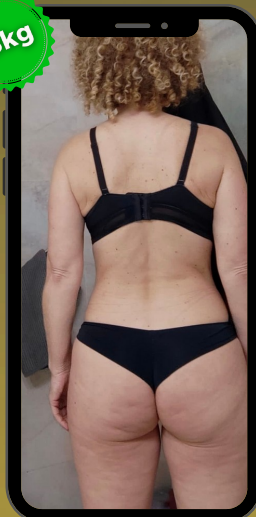
-10kg



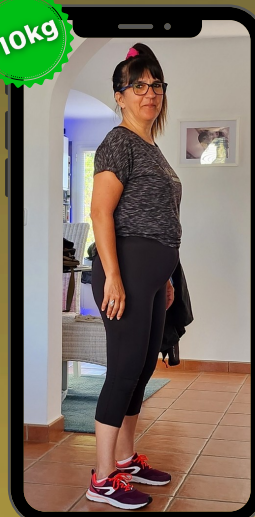
-3kg



-3kg



-10kg



ENTONCES ESTÁS EN EL SITIO CORRECTO



PROGRAMA FITNESS ONLINE

SABER MÁS

