

8 excelentes ejercicios de puente de glúteos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > El puente de glúteos es un ejercicio diseñado para aislar los músculos de los glúteos que se encuentran en la parte posterior
- > Los músculos secundarios involucrados por el puente de glúteos incluyen los músculos erectores de la columna, cuádriceps y estabilizadores
- > Lo mejor del puente de glúteos es que tiene varias variaciones que puede realizar, dependiendo del equipo con el que cuente o si busca un desafío adicional

Cuando se trata de entrenamiento de fuerza, los músculos que más se ejercitan son el pecho, abdomen, bíceps y los cuádriceps. Aunque entrenarlos de forma constante podría ayudarlo como atleta, también existen otros grupos de músculos que se deben ejercitar para crear un cuerpo equilibrado y de alto rendimiento.

Un buen ejemplo son los músculos glúteos. Estos músculos, o "glúteos", por lo general se ejercitan con fines estéticos, pero existen mejores razones para hacerlo.

En un artículo de la revista Coach, Bret Contreras, Ph.D. dice que el entrenamiento de glúteos puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo. Los glúteos influyen en su capacidad para correr, saltar y agacharse. Existen diferentes ejercicios como el peso muerto que también activa los glúteos. Al fortalecer los glúteos, también podrá mejorar su rendimiento en estos ejercicios.

Si quiere mejorar su rendimiento físico mientras moldea sus glúteos, entonces debe ejercitarlos. Un ejercicio con el que puede comenzar hoy mismo es el puente de glúteos.

¿Qué es el puente de glúteos?

El puente de glúteos es un ejercicio diseñado para aislar los músculos de los glúteos que se encuentran en la parte posterior. Los isquiotibiales y los abdominales también pueden hacer un buen ejercicio, siempre y cuando se hagan de forma correcta. También se puede utilizar como ejercicio de rehabilitación, ya que mejora la zona lumbar y la cadera de los pacientes.

Los músculos secundarios involucrados por el puente de glúteos incluyen los músculos erectores de la columna, cuádriceps y estabilizadores. En definitiva, el puente de glúteos puede ser un ejercicio muy efectivo para fortalecer la parte inferior del torso cuando se realiza de forma correcta.

Guía para realizar el puente de glúteos

El puente de glúteos básico es un ejercicio simple, pero requiere concentración.

Descubra cómo hacer el puente de glúteos (sin pesas), según la revista Coach:

1. Recuéstese en el suelo. Mantenga las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Levante la cadera del suelo hasta que las rodillas, cadera y los hombros formen una línea recta. Mantenga contraídos los músculos de los glúteos y el abdomen para evitar extender demasiado la espalda.
3. Mantenga esa posición durante dos segundos antes de bajar.

8 variaciones de puente de glúteos

Lo mejor del puente de glúteos es que tiene varias variaciones que puede realizar, dependiendo del equipo con el que cuente o si busca un desafío adicional. La variedad ayuda a que sus músculos activen diferentes fibras musculares que antes no estaban activas. Aquí le presentamos variaciones conocidas del puente de glúteos:

Puente de glúteos con barra

El puente de glúteos con barra es una variación del puente de glúteos básico. Aparte del peso de la barra, se agregan discos para aumentar aún más el peso. Para realizar este ejercicio, siga estos pasos:

1. Acuéstese en el suelo con los pies separados a la altura de los hombros. Doble las rodillas aproximadamente 90 grados mientras mantiene los talones apoyados en el suelo. Coloque la barra en la cadera, justo encima del hueso púbico.
2. Sostenga la barra con las manos, pero no ponga ningún peso sobre ella. Levante la barra con sus glúteos y los músculos circundantes, y también apóyese con los talones.
3. Extienda la cadera hasta que su cuerpo forme una línea recta con las piernas. Apriete los músculos de los glúteos una vez que llegue a la parte superior.
4. Baja la barra y vuelva a la posición inicial.

Si es principiante le sugiero colocar sus pies al ancho de los hombros. Algunas personas prefieren hacer este ejercicio colocando los pies al ancho de la cadera, lo que podría brindarle una mejor activación de los glúteos.

Es importante que no extienda demasiado la espalda cuando llegue a la posición final durante sus repeticiones. Si su rango de movimiento está limitado por el tamaño de los discos, intente utilizar discos más pequeños, mientras mantiene el mismo peso.

Puente de una pierna

El puente de una pierna es una versión más difícil del puente de glúteos tradicional. Como su nombre lo indica, este ejercicio utiliza solo una pierna para realizar el movimiento, y todo es igual. Quitar una pierna hace que los músculos de los glúteos se ejerciten más, y se recomienda una vez que tenga suficiente experiencia en el puente básico.

Hacerlo con una pierna también se enfoca en los músculos estabilizadores de la cadera y el abdomen con más fuerza, ya que tiene que mantener el equilibrio con una sola pierna. Siga estos pasos para realizar el ejercicio:

1. Acuéstese en el suelo, con las rodillas dobladas a 90 grados.
2. Levante la cadera como lo haría en un puente estándar, luego levante una pierna del piso. La pierna puede estar recta en el aire o paralela al suelo.
3. Baje despacio la cadera hasta que esté cerca del suelo. Vuelva a levantar la cadera hasta llegar a la parte superior del movimiento y mantenga la pierna extendida. Deténgase unos segundos en la parte superior.

Puente de glúteos con balón medicinal

Un balón medicinal es una pelota con peso que puede ser de diferentes tamaños y pesos. Es ideal para una variedad de ejercicios y es conveniente tenerlo. En el contexto del puente de glúteos, agregar un balón medicinal al entrenamiento puede hacerlo más desafiante. Así es como puede hacer un puente de glúteos con balón medicinal:

1. Acuéstese en el suelo, de preferencia sobre un tapete de gimnasia. Esto ayudará a mantener el control del balón medicinal.
2. Levante ambos pies y colóquelos encima del balón medicinal, luego levante la cadera como lo haría en el puente normal. Recuerde mantener su abdomen contraído y apretar los glúteos en la parte superior.
3. Baje a la posición inicial, pero para mantener la tensión durante toda la serie no permita que los glúteos toquen el suelo.

Puente de glúteos y curl

El puente de glúteos y curl es un ejercicio avanzado porque implica que los isquiotibiales se activen más de lo habitual. En esta variación, los isquiotibiales se curvan una vez que la cadera alcanza el movimiento superior. Para hacerlo de forma

correcta, sus pies deben estar colocados sobre discos deslizantes o toallas para facilitar un curl en el piso.

Si es la primera vez que realiza esta variación, se recomienda que haga la versión con una sola pierna antes de intentar con ambas piernas:

1. Recuéstese en el suelo con una toalla o un disco deslizante debajo de una pierna.
2. Levante la cadera para hacer un puente de glúteos y luego extienda la pierna con la toalla o el disco deslizante.
3. Guíese por medio del talón y regrese la pierna extendida a su posición.

Para hacer la versión con ambas piernas, siga este procedimiento:

1. Coloque ambos pies sobre una sola toalla o un disco deslizante debajo de cada pie.
2. Levante la cadera hasta llegar a la posición de puente y extienda ambas piernas hacia afuera. Asegúrese de que su abdomen esté contraído para mantener la estabilidad.
3. Doble los isquiotibiales de nuevo para lograr la posición de puente inicial.

Puente de glúteos de marcha

El puente de glúteos es más complejo que el puente de glúteos estándar porque involucra levantar una pierna a la vez, lo que da la impresión de que marcha. Puede ayudar a desarrollar su capacidad de equilibrio. Para hacer el puente de glúteos de marcha, siga estas instrucciones:

1. Acuéstese en el suelo con las rodillas dobladas.
2. Levante la cadera de la misma manera que con el puente normal.
3. En la posición superior, contraiga el abdomen y levante una pierna, como lo haría en un puente de una sola pierna.
4. Mantenga esa posición durante dos segundos y luego baje la pierna.

5. Levante la otra pierna y repita el paso 3. Complete una repetición una vez que levante ambas piernas.

Puente de rana

Si quiere hacer otra versión más difícil del puente de glúteos, el puente de rana podría ser una buena opción. Al juntar los pies, la cadera crea una rotación externa al levantarse. Esto permite una mayor activación de glúteos que un puente de glúteos tradicional. Para realizar el puente de rana siga estos pasos:

1. Acuéstese en el suelo y junte los pies. Doble y abra las rodillas como si hiciera un estiramiento de mariposa.
2. Doble los codos a 90 grados y colóquelos en el suelo, con los brazos apuntando hacia el techo.
3. Levante la cadera para crear un puente de glúteos. Recuerde apretar los glúteos mientras sube.
4. Baje la cadera, pero tenga en cuenta que las rodillas no se deben juntar. Debes mantener la misma posición.

Puente de glúteos con alcance por encima de la cabeza

El puente de glúteos se puede modificar de tal manera que pueda ayudar a mejorar otros grupos de músculos. En el caso de este ejercicio, hacer extensiones alternas por encima de la cabeza puede ayudar a fortalecer el abdomen. Para realizar este ejercicio, siga los siguientes pasos:

1. Acuéstese en el suelo con las rodillas dobladas.
2. Levante la cadera y empuje los talones hacia el piso para apoyarse.
3. Una vez que haya alcanzado la posición de puente, estire hacia atrás en diagonal con una mano y toque el suelo.
4. Baje la cadera. Regrese el brazo a la posición inicial.

5. Repite los mismos pasos para el otro brazo.

Puente de Glúteos con banda

Este ejercicio también se conoce como puente de cadera. A medida que levanta la cadera, los glúteos obtienen una resistencia adicional, lo que hace que los músculos trabajen más. Aquí le mostrare cómo hacerlo de forma correcta:

1. Coloque la banda por encima de ambas rodillas y acuéstese en el suelo. Coloque los brazos en un ángulo de 45 grados.
2. Levante la cadera y apriete los glúteos. Recuerde mantener los talones en el suelo.
3. Empuje un poco la banda con las piernas a medida que forma la figura del puente.
4. Baje la cadera a la posición inicial una vez que llegue a la parte superior del movimiento.

Al hacer el puente de glúteos con banda, asegúrese de que la parte inferior de la espalda no se arquee al levantar la cadera. La postura de sus rodillas no debe estar más ancha que sus pies cuando empuja la banda.

¿Cuál es la diferencia entre el puente de glúteos y hip thrust o empuje de cadera?

Muchas personas tienden a confundir los movimientos de cadera y los puentes de glúteos y, a veces, se intercambian por descuido. Desde lejos, ambos movimientos se ven iguales ya que levanta la cadera para levantar un peso, pero existen algunas diferencias.

Al realizar un puente de glúteos, comienza acostado en el suelo. El hip thrust o empuje de cadera, por otro lado, comienza con la espalda en el banco. Estas son las áreas clave que resaltan las diferencias entre el puente de glúteos y el hip thrust:

Músculos involucrados: tanto el puente de glúteos como el hip thrust se dirigen a

los glúteos y los isquiotibiales son los músculos secundarios.

Activación de glúteos: dependiendo de la anatomía de la persona y su nivel de habilidad, una persona puede elegir entre puentes de glúteos y hip thrust (o hacer ambos) para ejercitar los glúteos de manera efectiva.

Comodidad en la cadera: ambos ejercicios se pueden hacer con pesas, pero la posición del hip thrust le permite utilizar una carga más pesada a través de una barra. Si intenta empujar la cadera con fuerza y siene alguna molestia, coloque una espuma o un tapete sobre la barra.

Nivel de dificultad: debe considerar la dificultad del ejercicio al momento de entrenar los músculos circundantes, Los puentes de glúteos por lo general son más fáciles debido a que requieren menor rango de movimiento.

Capacidad de carga: los puentes de glúteos y los hip thrust pueden ser más desafiantes al agregar pesas. Pero si desea cargar mucho peso, los hip thrust podrían ser mejores porque tienen un rango de movimiento más alto en comparación con el puente de glúteos.

Equipo: ambos entrenamientos se pueden realizar con su propio peso corporal y pesos libres. Sin embargo, el hip thrust requiere un banco, que es algo a considerar dependiendo de la disponibilidad de su equipo.

5 beneficios de hacer el puente de glúteos

Los músculos de los glúteos fuertes pueden ayudar a mejorar su rendimiento en los deportes y su postura para la vida diaria. Aquí hay cinco beneficios de entrenar glúteos de forma regular, de acuerdo con Tamara Grand, entrenadora personal certificada y autora de ejercicios:

- **Mejora la postura:** el entrenamiento de los glúteos podría ayudar a mejorar la mala postura causada por pasar mucho tiempo sentado, en especial para las personas

que trabajan muchas horas en la oficina. La mala postura hace que su cadera también tenga una posición inclinada hacia adelante, lo que genera la ilusión de una barriga grande, incluso si no tiene grasa abdominal.

- **Reduce el dolor y disminuye el riesgo de lesiones:** tener glúteos fuertes puede contribuir a una mejor postura de la espalda baja y reducir el riesgo de dolor de espalda.

Si los glúteos no son lo suficientemente fuertes para realizar sus funciones normales, los músculos circundantes se enfocarán en compensar la postura adecuada. A la larga, estos músculos se sobrecargarán y se tensarán demasiado porque hacen movimientos para los que no fueron diseñados en un principio.

- **Mejora el rendimiento atlético:** los músculos de los glúteos son los responsables de crear energía para hacer ejercicio. Desempeñan un papel muy importante en la velocidad, distancia vertical, resistencia y la aceleración. Entrenar los glúteos y los músculos circundantes puede ayudarlo a desempeñarse mejor en deportes que requieren fuerza en las piernas, como el ciclismo y la carrera.
- **Ayuda a crear más densidad ósea:** el entrenamiento de los glúteos ejerce una cantidad controlada de estrés mecánico sobre los huesos circundantes y los fortalece a largo plazo. Hacer ejercicio en esta área puede reducir el riesgo de perder densidad ósea a medida que envejece.
- **Mejora el control de peso:** los glúteos son uno de los grupos de músculos más grandes del cuerpo, así como los isquiotibiales. Dado que ambos músculos se activan durante los puentes de glúteos, hacer este ejercicio puede contribuir a una mayor cantidad de calorías quemadas, lo que lleva a un control de peso más efectivo.

Los puentes de glúteos también pueden tener beneficios estéticos para su cuerpo. Es un ejercicio popular para ayudar a crear glúteos bien definidos, en especial cuando se hace con pesas. Además, puede ayudar a fortalecer su abdomen, ya que activa algunos músculos abdominales, lo que ayuda a lucir un estómago con mejor apariencia.

¿Cuántos puentes de glúteos debería hacer?

Determinar la cantidad de repeticiones que debe hacer para los puentes de glúteos depende de sus objetivos. Cuando se trata de entrenamiento de fuerza, existen tres enfoques que puede tener:

- **Resistencia:** Este tipo de intensidad de entrenamiento se enfoca en ayudar a sus músculos a desarrollar resistencia. Esto es muy beneficioso para los atletas que se centran en el ciclismo y la carrera. Las repeticiones son de 12 a 20, con un período de descanso de 30 segundos a un minuto. Solo se utilizan pesos ligeros.
- **Tamaño:** Las personas que desean desarrollar músculos más grandes con fines estéticos pueden inducir hipertrofia muscular. Las repeticiones suelen ser de 6 a 12, con 3 a 5 series. El tiempo de descanso es de 60 a 90 segundos.
- **Fuerza:** puede entrenar sus músculos para que se vuelvan más fuertes, pero no necesariamente más grandes y solo basta con hacer de 1 a 5 repeticiones. Sin embargo, el peso es más alto, ya que impacta sus músculos y los obliga adaptarse para volverse más fuertes.

Ahora que conoce los tres tipos de objetivos de entrenamiento de fuerza, necesita calcular cuánto peso puede levantar con la cantidad recomendada de repeticiones. Esto lo ayudará a lograr sus objetivos físicos porque ahora puede elegir cómo ejercitar sus glúteos o cualquier grupo de músculos.

Cómo calcular el peso en el puente de glúteos

El peso de su intensidad de entrenamiento se calcula al hacer una repetición máxima, a menudo llamada 1RM. En pocas palabras, el 1RM es el peso más pesado que puede levantar sin perder la posición correcta. En el caso de este artículo, deberá averiguar su 1RM para puentes de glúteos.

Men's Health tiene una forma fácil de calcular su 1RM. Simplemente levante el peso más pesado que pueda de cuatro a seis veces y use esta ecuación: (4 a 6 repeticiones [con el peso máximo] x 1.09703) + 14.2546.

Redondeé el último punto decimal de su peso. Hipotéticamente, si pudiera hacer 5 repeticiones con un peso de 30 kilogramos, el cálculo debería verse así: $(30 \times 1.09703) + 14.2546$. Una vez que haya calculado su 1RM, siga esta tabla en función de sus objetivos, de acuerdo con el American Council on Exercise:

Objetivo de entrenamiento	Repeticiones	Intensidad (porcentaje de 1RM)
Resistencia	12	67 %
Hipertrofia	6 a 12	67 % a 85 %
Fuerza	6	85%

Antes de conocer su 1RM, aquí hay algunos consejos importantes que debe recordar para reducir sus posibilidades de lesiones:

- Hacer algunas series de puentes de glúteos para calentar los músculos. Si lo hace, puede reducir las lesiones musculares, en especial cuando agrega más peso.
- Asegúrese de que su cuerpo haya descansado durante al menos un día completo antes de intentar un 1RM. No utilice los mismos músculos que va a utilizar para su 1RM si ya se ejercitó por la mañana.
- Cuando intente su 1RM, solicite apoyo. Pedir el apoyo es importante en caso de que ocurra un accidente.

3 consejos de seguridad al realizar el puente de glúteos

La mayoría de las personas pueden realizar el puente de glúteos, incluso las personas que tienen problemas lumbares. Al realizar este ejercicio, es importante calentar de forma correcta y practicar una buena forma para reducir el riesgo de lesiones. Aquí hay tres cosas importantes a tener en cuenta al hacer el puente de glúteos:

- No extienda demasiado la espalda en la parte superior del movimiento.

- Involucre su abdomen para estabilizar su cuerpo y mantener la columna recta.
- Recuerde mantener los talones en el suelo.

El puente de glúteos puede brindar una mejor movilidad

El puente de glúteos es uno de los mejores ejercicios que puede hacer para ayudar a mejorar su rendimiento físico general, incluso si no es un atleta. Todas las variaciones del ejercicio también desafiarán sus músculos y se encargarán de activar cada fibra en sus glúteos. Recuerde calentar de forma correcta y seguir una alimentación saludable para que pueda realizar el puente de glúteos de la mejor manera.

Preguntas frecuentes sobre el puente de glúteos

P: ¿Qué músculos trabaja el puente de glúteos?

R. El puente de glúteos trabaja principalmente los músculos de los glúteos. Los músculos secundarios incluyen isquiotibiales y erectores.

P: ¿Los puentes de glúteos son buenos para los glúteos?

R: Sí, los puentes de glúteos trabajan los músculos de los glúteos.

P: ¿Los puentes de glúteos ayudan a ejercitar el abdomen?

R: Sí, hacer puentes de glúteos también ayuda a tonificar el abdomen.

Fuentes y Referencias

- [Nerd Fitness, "The Correct Number of Reps Per Set in the Gym"](#)
- [Very Well Fit, June 9, 2018](#)

- [Men's Health, February 3, 2016](#)
- [ACE, October 19, 2018](#)
- [Redefining Strength, February 13, 2014](#)
- [STACK, "Show Muscles for Strength Vs. 'Go Muscles' for Performance"](#)
- [Coach, August 29, 2014](#)
- [Very Well Fit, February 12, 2019](#)
- [Coach, October 18, 2017](#)
- ["Eat.Lift.Thrive.", November 15, 2018](#)
- [Men's Health, June 3, 2015](#)
- [Gizmodo, April 21, 2015](#)
- [Redefining Strength, April 28, 2014](#)
- ["Shape-Up Shortcuts: Score a Hotter, Healthier Body in Half the Time!", September 3, 2013](#)
- [Men's Health, March 10, 2017](#)
- [Redefining Strength, "4 Must-Do Bridge Exercises for Glute Activation"](#)
- [ACE, March 13, 2018](#)
- [SELF, January 6, 2018](#)
- [BarBend, "Glute Bridge Versus Hip Thrust"](#)
- [Inspiyr, March 25, 2014](#)
- [MindBodyGreen, "5 Reasons to Do Bridges Every Day"](#)