

## Video de ejercicios para tener un culo duro

Tener un culo fuerte, en forma, duro y tonificado es una aspiración de muchas mujeres y hombres. ¿Quién no quiere [tener un culo bonito](#)? Por eso viene bien este completo [video de ejercicio](#) para tonificar los gluteos y [tener un culo duro](#) y en forma.

Este video en español de [Tamara di tella](#) sacado de [youtube](#) os muestra como hacer el ejercicio de pliegue suspendido con una pierna, un excelente ejercicio para la zona del gluteo. Los músculos que se trabajan son los [gluteos](#), [cuadriiceps](#) e [isquiotibiales](#).

Para hacer el ejercicio hay que mantener la altura de los muslos, extender una pierna mientras la otra se mantiene a 90 grados sin apoyar el cuadriceps.

Primero se hace con una pierna y luego con la otra.

Se trata de un ejercicio de [pilates en suelo](#), pero lo podeis incluir en cualquier rutina. En cuanto al material necesario, sólo se necesita una colchoneta.

**Video de ejercicio de pilates en suelo para el culo ([youtube](#)):]**