GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Presentación del nuevo libro de Iván Perujo, ‘Culo Arriba’

Actualidad Empresarial | 04/03/2023 | 00:00

Tener unos glúteos firmes y voluminosos es un objetivo bastante común entre los apasionados por el fitness. Sin embargo, muchas de estas personas cometen varios errores en el momento de entrenar esta parte del cuerpo, lo que los lleva a frustrarse continuamente al no ver los resultados que esperan.

Esta situación es la que ha inspirado a Iván Perujo, entrenador profesional de amplia trayectoria, a formular su nueva publicación, Culo Arriba. Este libro contiene una guía completa de entrenamiento funcional para glúteos, con la cual se puede obtener resultados visibles a partir del primer mes de entrenamiento.

Una guía completa con resultados garantizados para fortalecer los glúteos

Iván Perujo es un entrenador personal con más de 20 años en el mundo del fitness, durante los cuales ha entrenado a celebridades de todo tipo, como actores, modelos, políticos y empresarios a nivel mundial. Todos ellos coinciden en reconocer la efectividad de sus planes de entrenamiento funcional a la hora de quemar grasa y fortalecer la musculatura. Toda esa experiencia exitosa lo ha llevado a recopilar sus conocimientos en Culo Arriba, una publicación que aporta las mejores pautas, consejos y ejercicios para obtener resultados visibles a la hora de entrenar estos músculos.

Este texto ofrece una guía específica de entrenamiento para glúteos, con todas las pautas para realizar cada movimiento correctamente y sacar así el mejor provecho del entrenamiento. Sus contenidos incluyen ejercicios de distintos niveles, desde el más básico hasta los más complejos y avanzados, los cuales vienen con una guía gráfica, donde se puede apreciar con claridad los movimientos y la posición del cuerpo. Además, incluye una serie completa de pautas en cuanto al calentamiento y estiramiento, aspectos de suma importancia para evitar lesiones, así como una guía sobre nutrición, para potenciar los resultados del entrenamiento.

No cometer los errores más comunes al entrenar los glúteos

Tener glúteos levantados, firmes y con buen volumen no solo aporta una mejor figura, sino que ayuda a mejorar las funciones motrices que aporta estos músculos, como la extensión de pierna lateral y posterior, y la estabilización de la pelvis. Sin embargo, muchas personas cometen varios errores en el momento de entrenar estos músculos. Por ejemplo, en varios casos se observa una falta de ejercicios en vertical, y solo se utiliza una rutina de ejercicios en el piso. Asimismo,

muchas personas entrenan los glúteos en conjunto, sin incorporar ejercicios unilaterales, los cuales son esenciales para incrementar su potencia.

Todos estos errores se pueden comprender y corregir fácilmente con Culo Arriba. Este texto no solo ayuda a mejorar la técnica de cada ejercicio, sino que también ayuda a construir una adecuada rutina de entrenamiento funcional, con ejercicios de distintos tipos para entrenar todas las áreas, funciones y movimientos de los glúteos. Además, su precio es bastante asequible, especialmente en proporción a los beneficios que aporta, y se puede encontrar tanto en formato físico como en ebook.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/199345-presentacion-del-nuevo-libro-de-ivan-perujo-culo-arriba.htm