

# 5 EJERCICIOS PARA GLÚTEOS SIN DEJAR LA SILLA

[www.instafit.com](http://www.instafit.com)



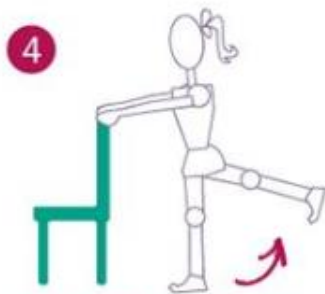
1 FLEXIÓN



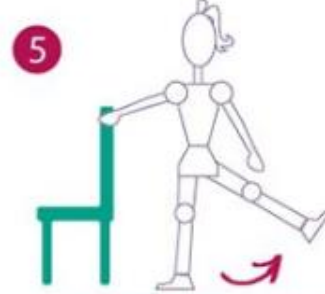
2 DESPLANTE



3 SENTADILLA



4 ELEVACIÓN PIERNA



5 ELEVACIÓN LATERAL