

TENDENCIAS

Fran Undurraga muestra cómo entrena para lograr sus perfectos glúteos

El Ciudadano · 14 de junio de 2016



Fran Undurraga es el amor platónico de muchos hombres. La ex panelista de Toc Show se ha destacado por su simpatía, personalidad y también por su figura, ya que se mantiene siempre en forma. Con su belleza deslumbra a cientos, y seguro muchos quisieran uno que otro de sus consejos para conseguir el cuerpo perfecto.



La ex postulante para reina del Festival de Viña del Mar, compartió una popular publicación en Instagram, la que hizo **estallar la red social. ¿La razón? Un video con su rutina para poder mantener un trasero y piernas totalmente tonificadas.**

En el pie del *post* escribió: «**Volviendo a entrenar glúteos como antaño! Nada mejor que mezclar bastante peso con movimientos lentos y concentrarse al 100% en el músculo que estamos trabajando, sintiendo cómo bombea la sangre y se tensan cada uno de tus músculos. Amo la sensación que me da entrenar! Gym adicta!».**

<https://www.instagram.com/p/BGIYk1MpRmj/>

En el video se ve cuál es la rutina de Undurraga para el ejercicio específico que **endurece tanto sus glúteos como muslos y piernas**, lo que no sólo fue útil para quienes seguirán su ejemplo, sino que asombró a sus seguidores.

Recibió cientos de elogios por su figura y fuerza, teniendo casi 20.000 reproducciones.