

4 POSICIONES SEXUALES PERFECTAS PARA CORREDORES



RunFitners — abril 4, 2016



flickr photo by kainr <https://flickr.com/photos/434pics/3751354690> shared under a Creative Commons (BY) license

El **sexo** es parte de la vida de un **corredor adulto**, es un momento de total placer y disfrute.

El running puede afectar positivamente tus relaciones , y uno de estos beneficios es la posibilidad de realizar **posiciones que presentan una exigencia física** un tanto más elevada que las clásicas posiciones.

Piernas más fuertes y resistentes, **músculos del core fortalecidos** y un corazón acostumbrado a latir al máximo, son **ingredientes perfectos** para que tengas mayor variedad en tus **relaciones sexuales**.

Indudablemente, el running permite que posiciones que parecían imposibles, **sean mucho más posibles**.

Por ello, a continuación te mostraremos algunas **posiciones perfectas para corredores** y que te recomendamos probar inmediatamente.

¿Por qué son perfectas para corredores? Por un lado, solo serán posibles si estás bien entrenado y tienes una serie de habilidades físicas típicas del corredor.

Por otro lado, puede ser una buena forma de **quemar calorías** y hacer una sesión de **entrenamiento cruzado perfecto** para prevenir lesiones y mejorar tus rendimientos. (Aunque probablemente sea mejor que **no digas esto en público** o van a tildarnos de “freakys”)

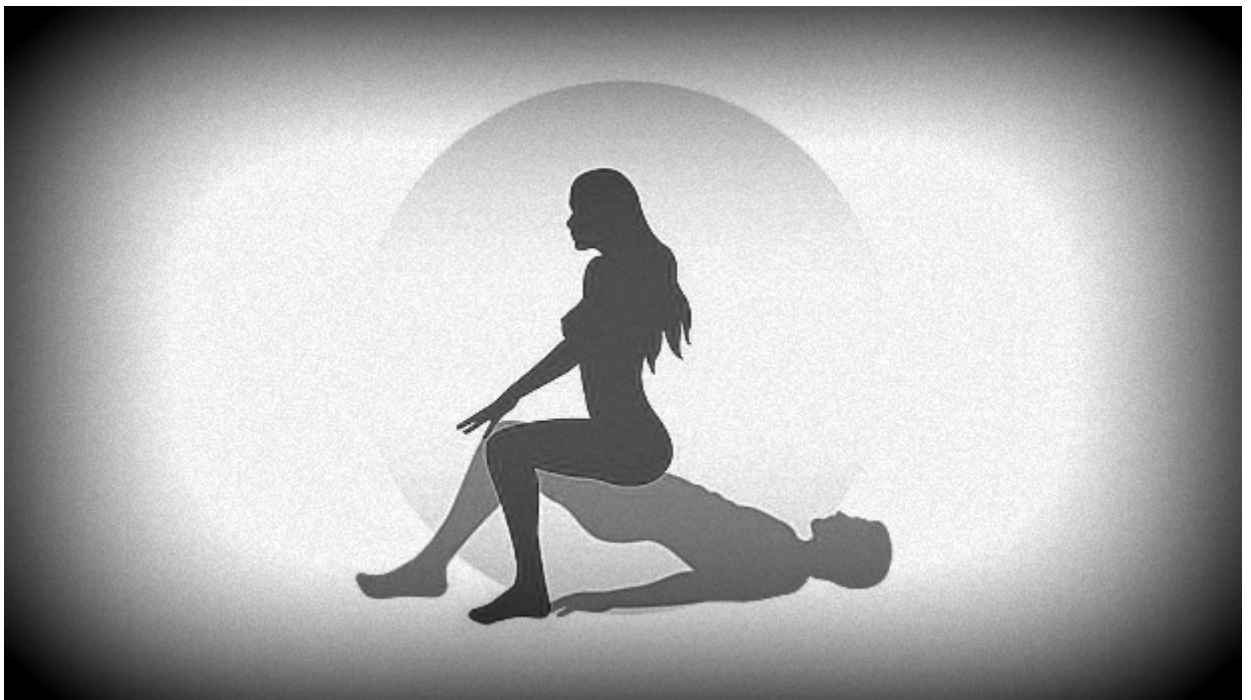
Sin más palabras, te invitamos a navegar por las siguientes páginas y descubrir las **posiciones más beneficiosas para corredores**.

1: “EL SWING”

También **conocida como la posición de columpio**, exige cierta elasticidad y fuerza física. Es una posición que **pondrá a prueba tus caderas** (especialmente tus glúteos)

El **hombre** se recuesta sobre su espalda con los pies apoyados en el suelo, las rodillas dobladas apuntando hacia arriba y **levanta sus caderas** del suelo haciendo una especie de puente con su espalda dejando que la mujer se acomode sentada encima de él.

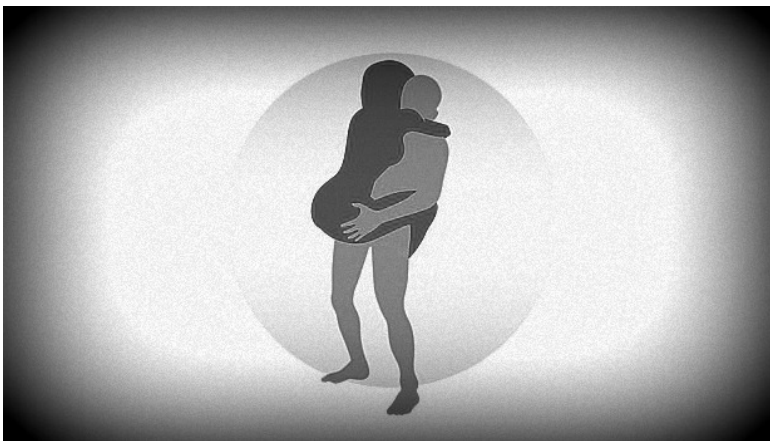
El **hombre será el responsable de los movimientos** mientras ella se mantiene en equilibrio. Se recomienda **realizarla en el suelo** en lugar de la cama para contar con una base más sólida.



2: LA SENTADILLA

Las **sentadillas** son un ejercicio conocido por la mayoría de las personas. **Las sentadillas moldean tus piernas**, dan forma y volumen a tus glúteos, son un ejercicio que no solo exige a tus piernas sino gran parte de los grupos musculares por lo que te ayuda a **quemar más calorías**.

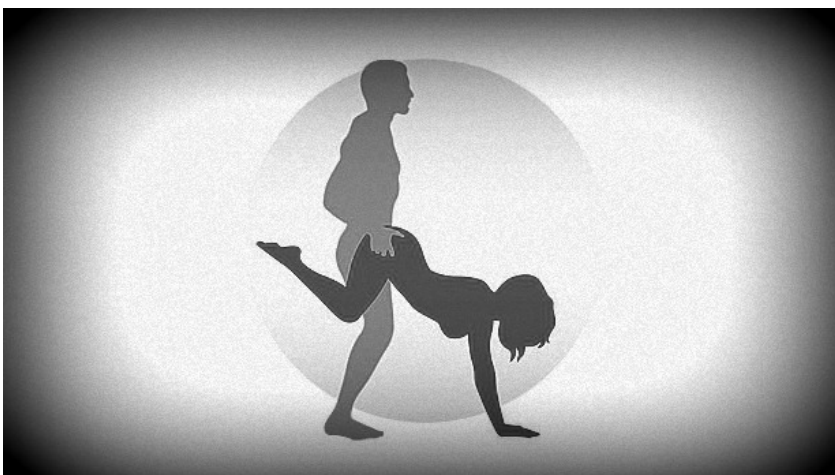
En esta posición , el hombre está de pie y sujeta a la mujer por el trasero de tal forma que ella está suspendida en el aire y le rodea con sus piernas alrededor de la cintura. Si eres muy fuerte, podrás bajar como cuando lo haces durante una sentadilla.



3: FLEXIONES

Esta posición será un desafío para ambas personas, por lo que es una **posición perfecta para parejas de corredores** (o donde ambos están entrenados).

La mujer tendrá que hacer mucha fuerza con sus brazos, hombros y pectorales; el hombre (o quien realiza la penetración) deberá tener buena fuerza en sus piernas.



4: CADERAS AL MÁXIMO

Esta posición será perfecta para la mujer o quien esté siendo penetrado, la mujer deberá realizar buena sentarse sobre el hombre y **realizar buena parte de los movimientos.**

Exigirá al máximo sus piernas y la apertura de sus caderas. Una posición realmente demandante para ellas.

