



# Així és l'exercici que s'ha posat de moda per enfortir els glutis

[inicialreport]Des del primer confinament, que la popularitat dels exercicis i les rutines virtuals ha augmentat. Cada cop es publiquen més vídeos a Youtube, i altres webs, per posar-nos en forma des de casa.

Doncs bé, un dels exercicis que ha tingut més èxit durant aquests mesos és el Hip Thrust. Aquesta pràctica focalitza tot l'esforç en la zona posterior de les cames i, per tant, enforteix glutis i femorals.

## Com fer-lo?

Ens asseiem a terra, flexionem les cames i recolzem l'esquena i els braços (només fins als colzes), al sofà.

Tirem els malucs cap amunt fins aconseguir un angle de 90 graus amb les cames. Mantenim la posició uns segons i tornem a la posició inicial.

Fem entre 4-8 sèries de 10 repeticions cada una.

Consells: és molt important recolzar bé els peus a terra i flexionar correctament les cames per tal de distribuir bé el pes.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NNQdL6YBcsI>[finalreport]