



# El mètode viral per tonificar els glutis en només 1 minut

[inicentrareport] **Quan volem posar-nos en forma, acostumem a anar a córrer, a fer rutines d'exercici?** però oblidem algunes parts molt importants del cos, com ara els glutis. I és que a través de l'estimulació i la tonificació d'aquests músculs, es poden corregir distorsions articulars, reduir la rigidesa i reajustar la silueta.

[intext1]

Així ho assegura la Naoko, l'entrenadora personal més famosa del Japó. Per tal de donar a conèixer el seu mètode -que combina ioga, pilates i quiropràxia- ha escrit un llibre on explica, entre altres, **alguns exercicis clau per enfortir els glutis que es poden fer en només 1 minut.**

"Molta gent pensa que la raó per la qual el greix s'acumula en l'abdomen i a les cames és la falta d'exercici, això no obstant la veritable causa es troba en els malucs. Les distorsions en el cos es produeixen perquè els músculs no s'usen de manera uniforme: alguns es fan servir en excés i altres molt poc. Els músculs en desús solen localitzar-se en l'abdomen i en la part interna i posterior de les cuixes. **Si aquests músculs no s'utilitzen, acumulen gradualment grassa**" assegura l'entrenadora. Abans de començar amb les seves rutines, el mètode **Naoko proposa alguns exercicis per a comprovar la força dels músculs, el desequilibri muscular i les distorsions. Són aquests:**

[nointext]

## **Comprovació de la força dels músculs**

Per a fer-ho, col·loca't en posició de bocaterrosa i ajunta els teus talons. Obre els genolls cap als costats i, amb la força dels glutis, eleva les cames. No tanquis els genolls en cap moment ni tampoc desplacis el centre de gravetat cap endavant o arquegis l'esquena. Si aconsegueixes elevar les cames mantenint el pubis a terra, llavors l'estàs fent correctament.

## **Comprovació del desequilibri muscular**

Asseu-te amb els genolls flexionats de manera que les plantes dels peus es toquin. Col·loca les mans sota els turmells i fes força contra elles amb les cames. Si la pressió que sents en cada mà és diferent, això vol dir que els músculs i l'articulació d'un costat són més rígids que els de l'altre.

Si tens curiositat per saber més sobre el seu mètode, et deixem un vídeo on mostra alguns dels seus exercicis.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=R1qQvuNWi8Q>

[intext2]

[ficentrareport]