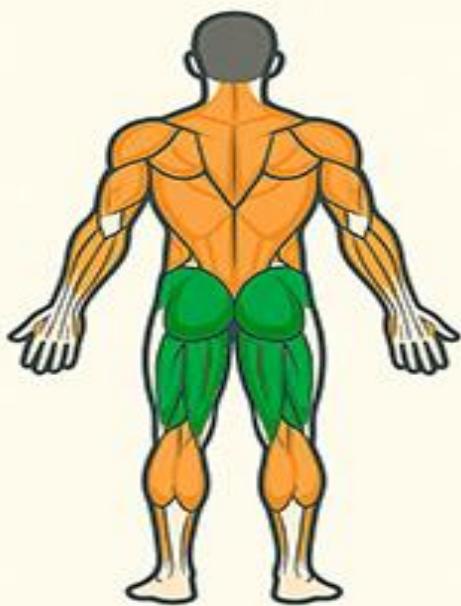
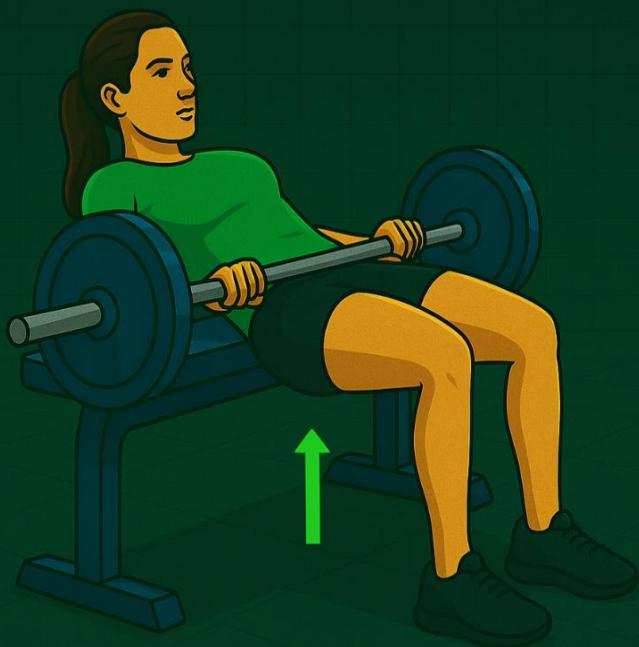


# HIP THRUST

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la parte alta de la espalda apoyada en el banco y la barra sobre la cadera, manteniendo el core activado y la columna neutra. Flexionar las rodillas con los pies firmes en el suelo. Elevar la cadera empujando con los talones hasta alinear rodillas, cadera y tronco, evitando arquear la zona lumbar. Bajar la cadera de forma controlada.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Puente de glúteo sin barra o con barra muy ligera.
- 2–3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Barra moderada manteniendo control y rango completo.
- 3–4 series × 8–12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Aumentar el peso, tempo lento o pausa isométrica arriba.
- 4 series × 6–10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para maximizar la activación del glúteo mayor y mejorar la extensión de cadera. Muy útil en rutinas de fuerza, hipertrofia, prevención de lesiones y rendimiento deportivo, especialmente en disciplinas que requieren potencia en la cadera como carreras, saltos y cambios de dirección. Combina gran activación muscular con bajo estrés lumbar.