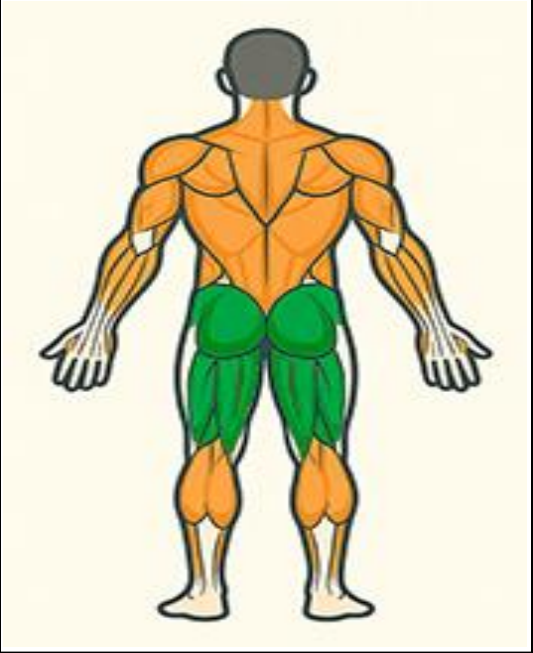
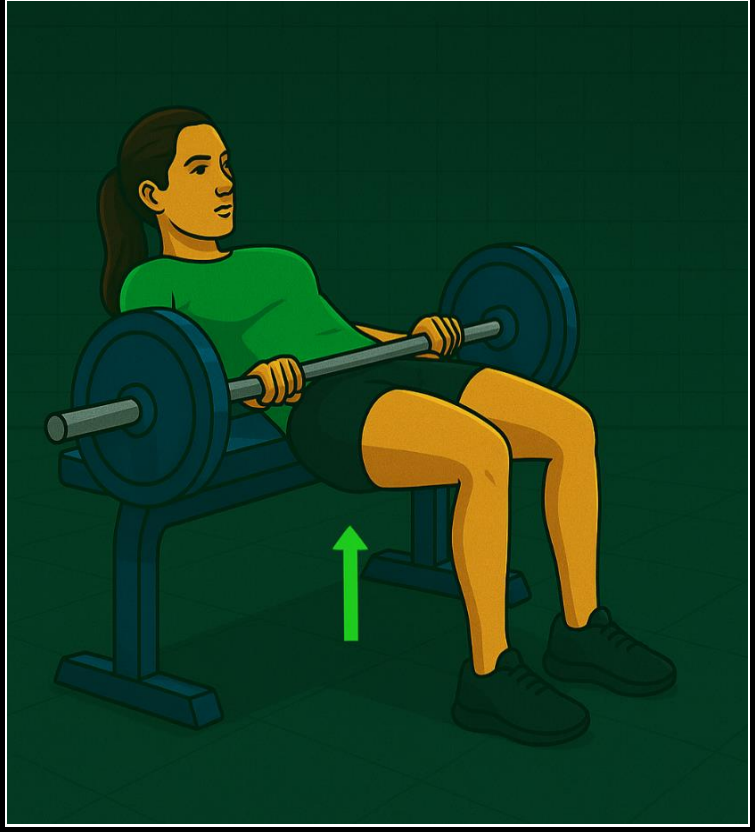


# HIP THRUST

## 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	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Puente de glúteo sin barra o con barra muy ligera.</li><li>- 2-3 series × 10-12 rep.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barra moderada manteniendo control y rango completo.</li><li>- 3-4 series × 8-12 rep.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aumentar el peso, tempo lento o pausa isométrica arriba.</li><li>- 4 series × 6-10 rep.</li></ul>

## 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.