ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 21/03/2020 a les 09:15

4 exercicis per posar en forma cames i cul mentre estàs a casa



Mantenir una rutina i fer exercici cada dia és important tant pel nostre benestar físic com emocional. És per això que et recomanem alguns exercicis que pots fer a casa per posar en forma les cames.

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz
Triangles
Aquest exercici t'ajudarà a enfortir els glutis i posar-los en forma. Tomba't cap amunt i flexiona les cames de forma paral·lela. Amb les plantes dels peus ben recolzades a terra puja el tronc formant amb el teu cos un triangle. Compte fins a 10 mentre prems els glutis. Repeteix 10 vegades.

El gat
Aquest exercici augmenta l'elasticitat del teu cos i treballa la cara interna de les cuixes i els glutis. Col·loca't a terra de quatre grapes. Estira cap enrere una de les cames i després torna amb el genoll flexionat fins al teu pit. Repeteix amb una cama 10 vegades i després amb l'altra, unes altres 10.

Elevacions
Estira't amb la panxa cap amunt, i sense moure els braços de terra, aixeca les dues cames a la vegada fins a fer un angle de 90º. A més de treballar les cames, també treballaràs l'abdomen.

Esquats
És el millor exercici per enfortir glutis i cames. Obre les cames a l'amplada dels malucs. Col·loca els braços cap endavant en posició recta i entrellaçant les teves mans per aconseguir més equilibri. Flexiona els genolls i baixa els malucs, com si volguessis seure en una cadira fins a aconseguir un angle de 90 graus i puja. Repeteix l'exercici 10 vegades.