



Aquest és el millor exercici per enfortir i definir el gluti, segons els experts

[inici centrare report] Els experts asseguren que l'esquat profund és el millor exercici per aconseguir tenir un gluti fort i definit. **Es tracta d'una variant molt més completa de l'esquat normal** i consisteix a baixar el màxim possible el gluti mantenint la posició i la tècnica correcta.

Això sí, és possible que aquest exercici no sigui convenient per **persones amb problemes de mobilitat dels malucs i genolls**, ja que podria danyar les articulacions. En aquests casos, s'hauria de valorar quin és el millor exercici per treballar el gluti.

Els **passos a seguir** per realitzar aquest esquat són els següents:

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

[/playbuzz]

Aquest esquat es recomana per **treballar el gluti i els quàdriceps**, tot i que també hi intervenen l'isqui, els adductors i els bessons. Si disposes de material i d'una bona forma física, **pots agafar pes per fer l'exercici més intens**.

[fi centrare report]