HIP THRUST

Beim klassischen Hip Thrust mit Langhantel stützt du den oberen Rücken auf einer stabilen Bank oder Box ab und streckst die Hüfte gegen die Last nach oben. Der große Gesäßmuskel übernimmt den Hauptteil der Arbeit, während weitere Hüftstrecker und der Rumpf unterstützen.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Großer Gesäßmuskel	Langhantel, Hantelbank	Anfänger	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION

Der obere Rücken lehnt an der Bank, die Langhantel liegt in der Hüftfalte.

2 HÜFTE ANHEBEN

Drück über die Füße in den Boden und streck die Hüfte nach oben.

3 OBERE POSITION

Hüfte, Rumpf und Oberschenkel sind ausgerichtet, ohne Hohlkreuz.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Sichere die Bank oder Box gegen Verrutschen, polstere die Langhantel und sichere die Gewichtsscheiben.
2. Lehn den oberen Rücken stabil an die Bank und bring die Langhantel kontrolliert in die Hüftfalte.
3. Stell beide Füße vollständig auf den Boden und beginne etwa hüft- bis schulterbreit.
4. Drück über die Füße in den Boden und streck die Hüfte nach oben.
5. Beende die Aufwärtsbewegung, wenn Hüfte, Rumpf und Oberschenkel kontrolliert ausgerichtet sind.

WICHTIGE TIPPS

- Bank oder Box stabil sichern
- Fußstellung individuell anpassen
- Endposition aus der Hüfte erreichen

HÄUFIGE FEHLER

- Bank oder Langhantel sind nicht stabil eingerichtet
- Endposition wird über den unteren Rücken erzwungen
- Rückweg wird fallen gelassen