HIP THRUST AN DER MASCHINE

Beim Hip Thrust an der Maschine übernimmt eine speziell dafür gebaute Konstruktion die Lastführung. Der große Gesäßmuskel bleibt der Hauptzielmuskel, während du Rückenauflage, Fußposition sowie Hüftpolster oder Gurt an das konkrete Gerät anpassen musst.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Großer Gesäßmuskel	Maschine	Anfänger	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION

Der Rücken liegt an der Auflage, das Polster sitzt auf der Hüfte und die Füße stehen auf der Platte.

2 HÜFTE STRECKEN

Drück über die Füße und streck die Hüfte gegen den Widerstand.

3 OBERE POSITION

Oben stoppst du ohne Hohlkreuz und führst die Last kontrolliert zurück.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Klär, welche Einstellungen und Sicherheitsmechanismen dein Gerät besitzt, und beginne mit einer leichten Last.
2. Leg den Rücken an die vorgesehene Auflage und stell beide Füße vollständig auf die Fußplatte.
3. Schließ den Hüftgurt oder positioniere das Polster so, wie es das Gerät vorsieht.
4. Nimm die Haltegriffe zur Stabilisierung und entriegle die Last erst, wenn Rücken, Füße und Hüftauflage vollständig eingerichtet sind.
5. Drück über die Füße in die Plattform und streck die Hüfte gegen den Widerstand.

WICHTIGE TIPPS

- Gerät und Verriegelung zuerst verstehen
- Gurt oder Hüftpolster passend positionieren
- Fußposition an das Gerät anpassen

HÄUFIGE FEHLER

- Gurt oder Hüftpolster sitzt falsch
- Start oder Ausstieg wird nicht vollständig gesichert
- Hüfte wird oben überstreckt