HIP THRUST MIT KURZHANTEL

Beim Hip Thrust mit Kurzhantel liegt eine einzelne Hantel quer in der Hüftfalte und wird mit beiden Händen stabilisiert. Der große Gesäßmuskel bleibt der Hauptzielmuskel.

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



1 STARTPOSITION
Der obere Rücken lehnt an der Bank, die Kurzhantel liegt mit beiden Händen gesichert auf der Hüfte.

2 HÜFTE ANHEBEN
Drück über die Füße in den Boden und streck die Hüfte.

3 OBERE POSITION
Oben stoppst du ohne Hohlkreuz und senkst die Hüfte dann langsam ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Bank oder Box rutschfest auf, setz dich davor und bring eine gut handhabbare Kurzhantel kontrolliert in die Hüftfalte.
2. Polstere die Hantel bei Bedarf und halte sie mit beiden Händen so fest, dass sie weder kippt noch seitlich rollt.
3. Lehn den oberen Rücken stabil an die Auflage und stell beide Füße vollständig auf den Boden.
4. Drück über die Füße in den Boden und streck die Hüfte nach oben.
5. Nach der letzten Wiederholung bringst du die Hantel kontrolliert aus der Hüftposition und legst sie sicher ab.

WICHTIGE TIPPS

- Kurzhantel mittig in der Hüftfalte sichern
- Polsterung nur bei Bedarf nutzen
- Handhabung bestimmt die praktische Lastgrenze

HÄUFIGE FEHLER

- Kurzhantel liegt auf dem Bauch oder rollt seitlich
- Kurzhantel wird unsicher aufgenommen oder abgelegt
- Endposition wird über den unteren Rücken erzwungen