HIP THRUST AN DER MULTIPRESSE (SMITH MACHINE)

Beim Hip Thrust an der Multipresse liegt die gepolsterte Stange in der Hüftfalte, während dein oberer Rücken auf einer stabilen Bank aufliegt. Die geführte Stange nimmt dir einen Teil der freien Lastkontrolle ab, zwingt dich dafür aber in eine feste Schienenbahn.

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



1 STARTPOSITION
Der obere Rücken liegt auf der Bank, die gepolsterte Stange über der Hüftfalte.

2 HÜFTE STRECKEN
Drück über die Füße in den Boden und streck die Hüfte gegen die geführte Last.

3 OBERE POSITION
Oben stoppst du ohne Hohlkreuz, dann senkst du die Hüfte ruhig ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Schau dir an, wie deine Multipresse läuft, wie die Stange verriegelt wird und wo die Sicherheitsstopps sitzen.
2. Stell die Bank mittig und so weit vor oder zurück, dass die Stange kontrolliert über der Hüftfalte verläuft.
3. Leg den oberen Rücken stabil auf die Bank, polstere die Stange im Hüftbereich und stell beide Füße vollständig auf den Boden.
4. Löse die Haken erst, wenn Bankkontakt, Fußstellung und Stangenposition stabil sind.
5. Drück über die Füße in den Boden und streck die Hüfte gegen die geführte Last.

WICHTIGE TIPPS

- Bank und Schienenbahn gemeinsam ausrichten
- Haken und Sicherheitsstopps vorher testen
- Schienenrichtung ist modellabhängig

HÄUFIGE FEHLER

- Bank oder Füße passen nicht zur Schienenbahn
- Haken oder Sicherheitsstopps sind nicht vorbereitet
- Stange oder Polster sitzt instabil in der Hüftfalte