

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Unterkörper: Hip-Thrusts mit der Kurzhantel

Diese Übung beansprucht primär die Beinbeuger- und die Gesässmuskulatur. Zudem wirkt sich diese auch auf die Rumpfmuskulatur positiv aus.



1. Die Bank unter den Schulterblättern positionieren, die Füße etwa hüftbreit auseinander hinstellen und die Kurzhantel auf dem Unterbauch platzieren.
2. Nun die Hüfte nach oben drücken, das Gesäss am obersten Punkt maximal anspannen und dabei ausatmen.
3. Anschliessend das Becken soweit nach unten senken, bis sich die Knie leicht zum Oberkörper hinbewegen.

einfacher

- Die Übung ohne Kurzhantel, nur mit dem Körpergewicht ausführen.

schwieriger

- Mit mehr Gewicht ausführen, die Spannung am obersten Punkt etwas länger halten oder versuchen, die Bewegung einbeinig auszuführen.

Bemerkungen

- Wenn die Hüfte am obersten Punkt ist, sollte das Kniegelenk etwa 90 Grad gebeugt sein.
- Bewusst nur mit dem Gesäss und dem Beinbeuger arbeiten, nicht mit dem unteren Rücken hochdrücken.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO