



hip thrust / glute bridge

Muskelgruppe: Gesäß / hintere Oberschenkel / unterer Rücken

Ausgangsposition

- Flach auf dem Rücken liegend
- Füße abgestellt auf dem Boden (du solltest mit deinen Fingern deine Ferse berühren können)
- Füße Hüft bis Schulterbreit auseinander



Ausführung

- Strecke deine Hüfte in Richtung Decke
- Knie zeigen leicht nach Außen
- Deine Füße und Schultern sollten dabei immer am Boden bleiben



Endposition

- Die Hüfte ist komplett gestreckt
- Po aktiv angespannt



Achtung:

- Achte darauf, dass deine Knie während der kompletten Ausführung leicht nach Außen gerichtet sind.
- Trainiere über den kompletten ROM (Range of Motion). Dafür startet jede Wiederholung mit dem Po am Boden und ist beendet wenn die Hüfte Richtung Decke komplett gestreckt ist.