

# Hip thrust - najskuteczniejsze ćwiczenie na pośladki. Jak zrobić hip thrust?

Hip thrust, czyli unoszenie bioder z plecami umieszczonymi na podwyższeniu, to mniej popularne ćwiczenie na pośladki niż przysiady. Jednak jeżeli chodzi o zaangażowanie mięśni pośladkowych i skuteczność formowania zaokrąglonej, jędrnej pupy - zdecydowanie wygrywa z przysiadami. Przeczytaj, na czym polega technika hip thrust i jakie efekty daje to ćwiczenie.

**Hip thrust** to świetne ćwiczenie dla tych, którzy chcą mieć wzmocnione i zgrabniejsze pośladki, bez rozwijania mięśni czworogłowych ud. **Hip thrust** można też wykorzystać jako uzupełnienie treningu u biegaczy, a nawet u adeptów [sztuk walki](#). Wypychanie bioder z uniesionymi plecami najskuteczniej działa na kształtowanie mięśnia pośladkowego wielkiego.

Wśród osób badających działanie hip thrust i polecających to ćwiczenie jest Bret Contreras, doktor nauk o sporcie i człowiek uważany za jednego z największych na świecie specjalistów od ćwiczeń mięśni pośladkowych, nazywany "the glute guy", czyli "facetem od pośladków".

## Hip thrust - na czym polega? Hip thrust a przysiady

**Hip thrust** polega na wyproście w stawie biodrowym, co stanowi główną funkcję mięśnia pośladkowego wielkiego. W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z Auckland University of Technology<sup>1</sup> wynika, że **hip thrust** angażuje ten mięsień do pracy dużo skuteczniej niż [przysiady](#). W 2015 roku poddano badaniu 13 wysportowanych kobiet, które wykonały 30 przysiadów i 30 hip thrustów w oparciu o ławeczkę i ze sztangą. Wykazano różnicę w maksymalnym momencie napięcia mięśnia.

W przypadku hip thrust maksymalne napięcie pojawia się w pozycji skurczu mięśnia pośladkowego i wyproście w stawie biodrowym, natomiast w przypadku przysiadów - w chwili rozciągnięcia mięśnia pośladkowego i zgięcia w stawie biodrowym. Na podstawie badania przeprowadzonego za pomocą elektromiografu (EMG) jednoznacznie stwierdzono, że hip thrust bardziej niż przysiady angażuje dolną i górną część mięśnia pośladkowego wielkiego i [mięsień dwugłowy uda](#), za to w mniejszym stopniu [mięśnie czworogłowe uda](#), co zapobiega zbyt mocnemu rozbudowaniu tej części ciała. **Hip thrust**

**angażuje 70-87% mięśni pośladkowych, a przysiad - 30-45%.** Hip thrust w fazie ekscentrycznej, czyli opuszczania bioder rozciąga pośladki, a w fazie koncentrycznej (unoszenia bioder) dopina je.

Wbrew pozorom, przysiady są też trudniejszym technicznie ćwiczeniem od hip thrust - aby je właściwie wykonać, należy wypracować większą mobilność w stawie skokowym i biodrowym oraz większą elastyczność mięśni przywodzicieli uda. Hip thrust nie obciąża też odcinka lędźwiowego kręgosłupa, jak to ma miejsce w przypadku przysiadów czy [martwego ciągu](#).

## **Hip thrust - podstawowa technika**

Przystępując do wykonania ćwiczenia, przyjmij odpowiednią pozycję. Oprzyj tułów o ławeczkę (lub krzesło) pod kątem 45 stopni do podłoża, ręce ugnij w łokciach i trzymaj blisko przy tułowiu. Palce stóp skieruj na zewnątrz. Ugięte w kolanach nogi rozstaw szeroko i oprzyj mocno o podłoże, głowę tylko lekko unieś do góry, a wzrok skieruj przed siebie (nie do góry lub do tyłu, bo to sprawi, że uzyskasz mniejsze napięcie mięśni).

**Ruch należy zacząć od podwinięcia miednicy**, czyli spięcia mięśni brzucha i mięśni pośladkowych. Nie chodzi o wypchnięcie za wszelką cenę do góry bioder, bo może się to skończyć przeprostem w odcinku lędźwiowym, czyli spięciem prostowników grzbietu i rozciągnięciem mięśni brzucha. Napinamy więc mięśnie brzucha i spinamy pośladki, a następnie prostujemy biodra do końca, maksymalnie spinając pośladki. Twój tułów powinien znajdować się teraz w pozycji równoległej do podłoża. Opuść ciało do pozycji wyjściowej, cały czas utrzymując napięcie w pośladkach.

Docelowo powtórz hip thrust 15 razy w 3 seriach - jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z tym ćwiczeniem, powtórzeń może być mniej (8-10).

<https://www.youtube.com/watch?v=3N9dwkf8YXc>

