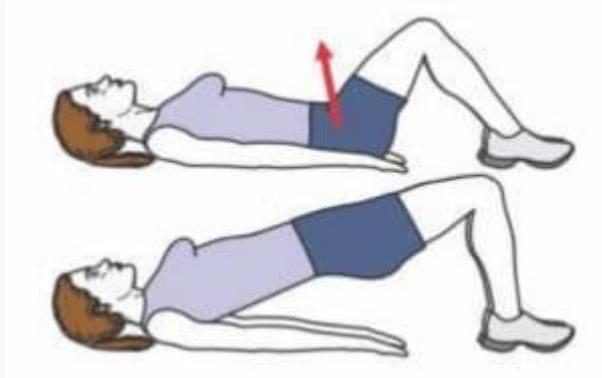


L'EXTENSION DE HANCHES OU HIP THRUST

HIP THRUST SANS MATÉRIEL

- AU SOL À DEUX JAMBES



Le hip thrust au sol à deux jambes est réservé aux débutants. Il consiste à réaliser une extension de hanche, sans charge, seulement [au poids du corps](#). Cette variante peut être utilisée en guise d'échauffement.

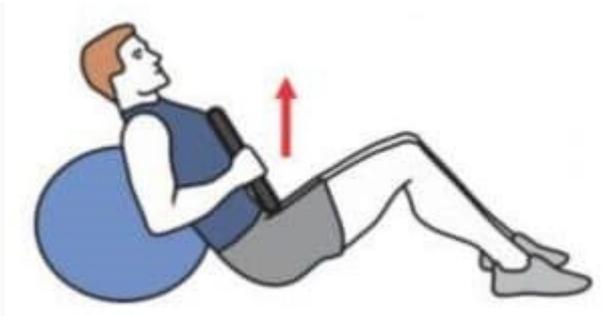
- AU SOL À UNE JAMBE



A une jambe, l'exercice devient plus difficile. Cette variante est la meilleure solution pour muscler efficacement ses fessiers sans matériel.

HIP THRUST AVEC MATÉRIEL

- **SUR BANC OU SWISS BALL, PIEDS SURÉLEVÉS, AVEC CHARGE ADDITIONNELLE...**



Dans sa version traditionnelle, le hip thrust est réalisé dos en appui sur un banc, cela permet d'accroître le travail des fessiers par rapport à une version au sol. Réalisé **sur [swiss ball](#)**, on ajoute un travail d'équilibre qui est intéressant pour solliciter les muscles stabilisateurs.

Si vous souhaitez aller plus loin dans l'étirement ou le travail de l'équilibre, **ne posez plus vos pieds au sol**. Vous pouvez les placer sur un [step](#) ou un **Bosu** selon l'objectif recherché.

Enfin, pour augmenter la difficulté, pensez à positionner un disque ou une barre au niveau des hanches.

- **AVEC ÉLASTIQUE**



Un travail avec [élastique](#) lors du hip thrust est possible. Positionnez votre bande élastique autour des genoux ou au niveau des hanches afin de mobiliser et de stabiliser ces articulations.

AUTRES VARIANTES DU HIP THRUST

Il existe une multitudes d'autres variantes de cet exercice comme le **hip thrust** [au leg extension](#), à la **barre guidée**, ou encore **en modifiant le tempo d'exécution** ou **l'écartement des pieds**.

Vous l'aurez compris, le hip thrust est un exercice ultra efficace pour muscler ses fessiers.