

Bulgarian Split Squats

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: Primär Oberschenkel und Gesäss, sekundär Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.

- ① Einen Fuss auf dem Boden positionieren, den anderen Fuss auf einer Erhöhung (Bank, Schwedenkasten, Matte etc.)
- ② Nun den Körper langsam zum Boden absenken, bis der Oberschenkelmuskel (vom Fuss auf der Bank) leicht gedehnt wird.
- ③ Anschliessend über das stehende Bein hochdrücken, zurück in die Ausgangsposition.

einfacher

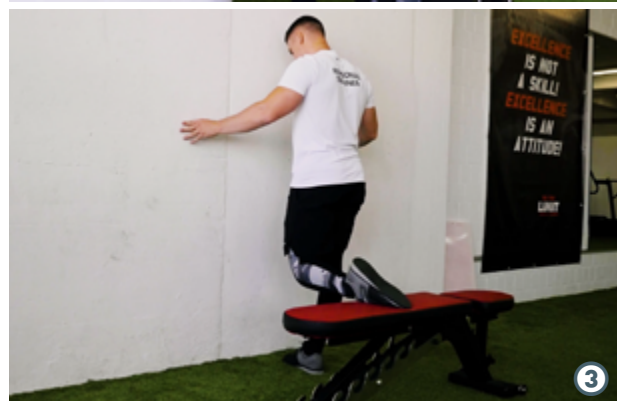
- Mit dem Knie nur soweit nach unten sinken, sodass man sich alleine hochdrücken kann. Mit den Händen an einer Wand ausbalancieren.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten (4 Sekunden +) gehen, zur Erschwerung ein Zusatzgewicht (Kurzhandeln oder einen Rucksack) verwenden.

Bemerkungen

- Man befindet sich über die ganze Bewegung mit der gesamten Fussfläche des stehenden Beines auf dem Boden und drückt sich gefühlt über den Mittelfuss hoch.
- Einatmen beim Absenken. Darauf achten, das Körpergewicht hauptsächlich auf dem stehenden Bein zu haben.



Ausfallschritte

Mit den Ausfallschritten werden primär die Oberschenkel und das Gesäss. Sekundär trainiert diese Übung die Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.

- ① Einen Schritt nach vorne machen, den Körper ausbalancieren.
- ② Das hintere Knie langsam zu Boden bringen. Nun über das vordere Bein nach oben drücken und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

einfacher

- Die Ausfallschritte an Ort und Stelle machen und mit einer Hand an der Wand abstützen um sich auszubalancieren.

schwieriger

- Zusätzlich mit ein paar Kurzhanteln oder eine 1.5-fache Wiederholung ausführen: Mit dem Knie zu Boden sinken, anschliessend bis ca. in die Mitte hochkommen, wieder absenken und erst dann ganz nach oben kommen.

Bemerkungen

- Die gesamte Fussfläche des vorderen Beins befindet sich während der ganzen Bewegung auf dem Boden. Gefühlt über den Mittelfuss hochdrücken.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass das Knie der Richtung der Zehen folgt.



Kniebeuge mit der Kurzhantel

Die trainierten Muskeln dieser Übung sind primär jene der Oberschenkel und des Gesässes, sekundär die Beinbeuger, Waden sowie die Rumpfmuskulatur.

- ① Etwa hüftbreit hinstellen. Die Zehen zeigen leicht nach aussen und die Kurzhantel befindet sich vor der Brust.
- ② Nun langsam nach unten in eine Hocke gehen.
- ③ Anschliessend über den Mittelfuss kraftvoll nach oben drücken.

einfacher

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

schwieriger

- Besonders langsam nach unten (4 Sekunden +) gehen und die Fersen mit Gewichtsscheiben erhöhen. Dies sorgt dafür, dass man tiefer in die Hocke kommt.

Bemerkungen

- Einatmen vor dem Absenken, die Spannung im Bauchraum halten und erst ausatmen, wenn man oben ist.
- Darauf achten, dass die Fersen nicht vom Boden abheben. Eine Erhöhung unter den Fersen kann dies unter Umständen verhindern.



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.



Hüftstrecken – Fersen auf der Bank

Primär trainierte Muskelgruppen in dieser Übung: Beinbeuger und Gesäss, sekundär die Rumpfmuskulatur.

- ① Die Fersen etwa hüftbreit auf der Bank positionieren und mit dem Rücken auf den Boden liegen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.
- ② Nun die Fersen nach unten in die Bank drücken, die Hüfte dadurch nach oben drücken und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend die Hüfte wieder langsam nach unten senken und dabei einatmen.

einfacher

- Die Übung an einer niedrigeren Erhöhung ausführen.

schwieriger

- Die Spannung am obersten Punkt etwas länger halten oder die Übung einbeinig ausführen.

Bemerkungen

- Die Fersen an dem vorderen Rand der Bank positionieren.
- Bewusst nur mit dem Gesäss und dem Beinbeuger arbeiten und nicht mit dem unteren Rücken hochdrücken.



Step ups

Bei dieser Übung werden primär die Oberschenkel - und die Gesäßmuskeln trainiert. Sekundär beansprucht werden die Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.

- ① Einen Fuss mit der gesamten Fussfläche auf einer Erhöhung positionieren.
- ② Nun hauptsächlich über das Bein auf der Erhöhung nach oben drücken.
- ③ Anschliessend mit dem gleichen Bein wieder nach unten gehen, einatmen und dann wieder kraftvoll hochdrücken.

einfacher

- Die Übung an einer niedrigeren Erhöhung ausführen.

schwieriger

- Die Kurzhantel in der Hand halten, wo das Bein nicht auf der Erhöhung steht.

Bemerkungen

- Das Becken über die ganze Bewegung gerade halten und nicht zur Seite abkippen.
- Falls man mit einer Kurzhantel arbeitet, bleibt der Arm über die ganze Bewegung komplett durchgestreckt.
- Die Übung beidseitig ausführen.

