

# 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

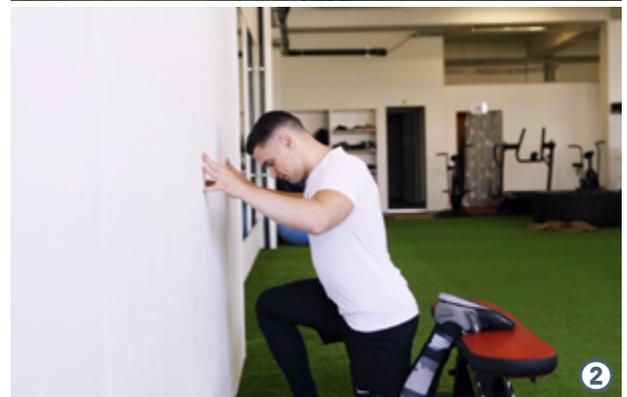
- Mit dem Knie nur soweit nach unten sinken, sodass man sich alleine hochdrücken kann. Mit den Händen an einer Wand ausbalancieren.

## 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.

