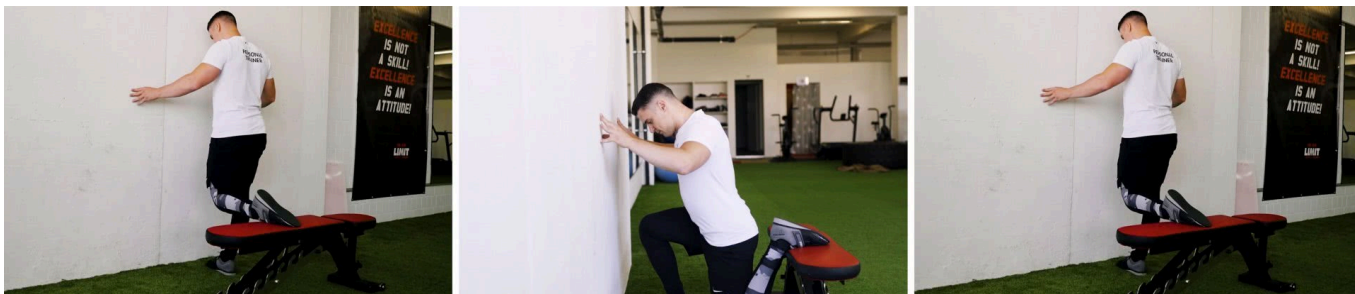


Krafttraining im Berufsfachschulsport – Unterkörper: Bulgarian Split Squats

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 von 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.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO