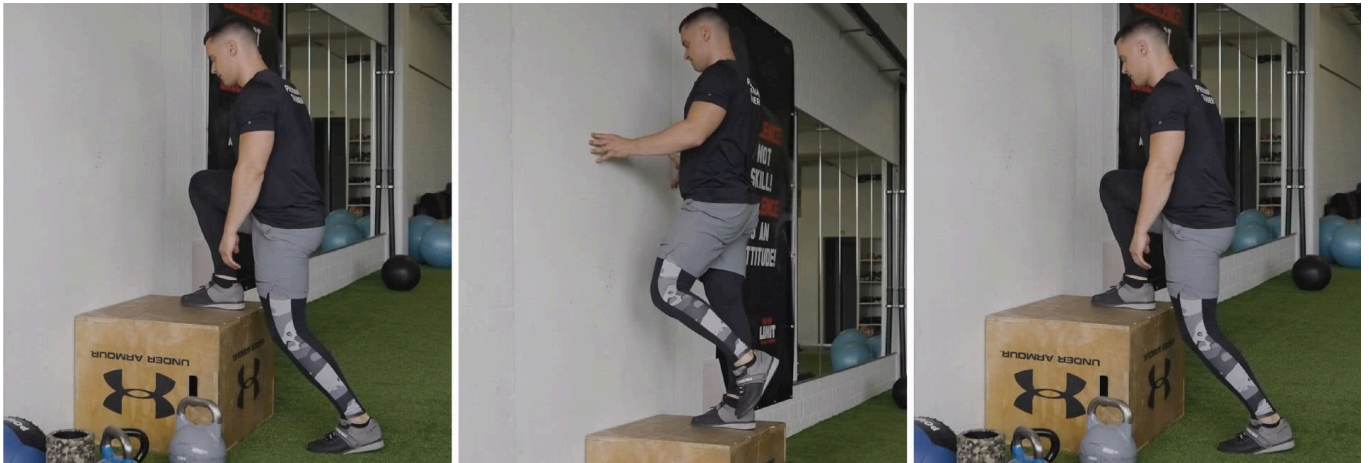


Krafttraining im Berufsfachschulsport – Unterkörper: Step ups

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.

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