

Dauer: 2-3 Sätze á 8 x hoch/tief

Übungslevel



mgf. Hilfsmittel
Gewichtsball,
Stuhllehne

Zielmuskulatur

- ✓ Oberschenkelmuskulatur (Vorder- Außenseite)
- ✓ Wadenmuskulatur
- ✓ Gesäßmuskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Stärkt Core-Muskulatur
- ✓ Kräftigt die tiefe Rumpfmuskulatur
- ✓ Verbessert Gleichgewicht und Stabilität
- ✓ Kräftigt Fuß- und Sprunggelenksmuskulatur
- ✓ Stabilisiert die Knie

1. Positionierung und Hilfsmittel

Positioniere Dich in einen aufrechten, festen Stand und Deine Hände stützt Du im Hüftbereich ab. Die Daumen zeigen nach vorn. Bringe jetzt die Beine in eine mehr als Schulterbreite Position und nehme eine leichte Kniebeugeposition (**Bild 1**) ein. Deine Fußspitzen zeigen um ca. 45° nach außen. Halte die Körpermitte und die PO-Muskulatur in Spannung.

2. Grafische Darstellung



Bild 1



Bild 2



Bild 3

3. Ausführung

Hebe jetzt Deine Fersen langsam und kontrolliert vom Boden ab, sodass Du nur noch auf den Fußballen stehst (**Bild 2**). Dann halte die Position für 3 – 5 Sekunden und senke langsam wieder ab. Deine Körpermitte und PO-Muskulatur bleiben weiter angespannt.

4. Variationen

Vereinfachung:

- lehne Dich an eine Wand ab oder nutze für eine feste Standposition einen Tisch zum Festhalten
- nimm einen höheren Kniebeugewinkel ein

Erschwerung:

- Strecke die Arme über den Kopf und nimm z.B. einen Gewichtsball zwischen die Hände (**Bild 3**)
- Gehe tiefer im Winkel der Kniebeuge, um gleichzeitig auch die Dehnung zu maximieren

5. Einsatz im Training

Aufwärmung / Hauptteil / Cool-down/Mobility / bewegte Pause

Bemerkungen:

Verbleibe in dem gesamten Satz in der Kniebeugeposition. Halte den Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne und Deine Atmung fließt weiter.

Übungsübersicht