

Dauer: 2-3 Durchgänge á 20-30 Sekunden

Übungslevel

leicht schwer



mgli. Hilfsmittel
Wand, stabile Tür,
Zusatzgewicht

Zielmuskulatur

- ✓ Oberschenkel (Quadrizeps)
- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Waden
- ✓ Rumpf/Core

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigt die Körpermitte
- ✓ Stärkt die Oberschenkelaußenseiten
- ✓ Kräftigt die tiefe Rumpfmuskulatur
- ✓ Verbessert Gleichgewicht und Stabilität
- ✓ Kräftigt Fuß- und Sprunggelenksmuskulatur

1. Positionierung und Hilfsmittel

Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand/Tür. Die Füße stehen etwa schulterbreit und ca. 50–70 cm von der Wand entfernt. Der Rücken, besonders der untere Rücken, liegt flach an der Wand an (**Bild 1**). Drücke Deinen Rücken fest sowie stabil an die Wand/Tür und achte darauf, dass Du Schuhwerk hast, welches Dich vor einem Wegrutschen schützt. Halte nach Möglichkeit, während der gesamten Übung, auch Deine Körpermitte in Spannung und stelle Dir vor, Du fängst mit deinem Bauch einen leichten Schlag ab.

2. Grafische Darstellung



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

3. Ausführung

Rutsche langsam an der Wand nach unten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (**Bild 2**), Deine Knie etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. Deine Knie bleiben über den Füßen (nicht nach innen kippen). Der Kopf und die Schultern bleiben an der Wand, der Blick geht nach vorne und Deine Atmung fließt weiter. **Position halten:** Spanne Bauch und Gesäß an. Halte die Position für 20–60 Sekunden (je nach Trainingsstand). Atme ruhig und gleichmäßig weiter – nicht die Luft anhalten. **Rückkehr:** Drücke dich kontrolliert über die Füße wieder nach oben in den Stand.

4. Variationen

Vereinfachung:

- Deine Beine statt 90° auf 45° Winkel positionieren.

Erschwerung:

- Gewicht oder ein Bein auf Deinen Oberschenkel/n ablegen (**Bild 3**). Waden nach oben drücken (**Bild 4**)

5. Einsatz im Training

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

Bemerkungen:

Anfänger: 20 - 30 Sekunden - Fortgeschrittene: > 60 Sekunden → 2 - 3 Durchgänge

Übungsübersicht