

Split Squats



1. Zielgruppe

Diese Übung trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur und kann von allen Zielgruppen ausgeführt werden. Voraussetzung sind eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- aufrechter, hüftbreiter Stand vor einem Stuhl (Rücken zeigt zum Stuhl)
- ein Fuß wird langsam nach hinten bewegt und mit dem Fußrücken auf der Stuhlkante abgelegt

Aus der Ausgangsposition wird das Standbein langsam (bis ca. 90° Kniewinkel) gebeugt und der Körperschwerpunkt in Richtung Boden gesenkt. Aus dieser Endposition wird das Bein wieder bis zur Ausgangsposition gestreckt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übungsausführung aufrecht und gerade (kippt nicht nach vorne oder hinten).

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Kurzhantel oder Wasserflasche in der Hand halten
- Ausführung auf instabilen Unterlagen, z.B. Aerostep, Wackelpad etc.

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Knieproblemen
- akuten Rückenproblemen
- Hüftproblemen
- Sprunggelenkproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

