

## SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

### Folge 14: Ausfallschritt

#### 1. Zielgruppe

Diese Übung für die vordere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur kann von allen Zielgruppen durchgeführt werden, da diese in sehr vielen Variationen trainiert werden kann. Voraussetzung sind eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl!

#### 2. Bewegungsausführung

- aufrechter, hüftbreiter Stand mit den Händen an der Hüfte und Blick geradeaus
- Zehenspitzen sind nach vorne gerichtet
- Bauchmuskulatur ist angespannt



Aus dem hüftbreiten Stand wird kontrolliert mit einem Bein ein großer Schritt nach vorne gemacht. Aus dieser Ausgangsposition wird das hintere Bein langsam in Richtung Boden gesenkt, so dass der Unterschenkel parallel zum Boden ist. Das vordere Bein wird maximal 90 Grad gebeugt und das Knie bleibt hinter der Fußspitze. Außerdem ist zu beachten, dass das Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitze zeigt und nicht seitlich wegkippt. Aus der Endposition drückt man sich mit der Kraft des vorderen Beines nach oben, so dass man wieder in der Schrittstellung steht. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegungsausführung aufrecht!



#### 3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen pro Seite

#### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen
- weniger Wiederholungen mit längeren Pausen zwischen den Sätzen

Intensitätssteigerung:

- mehr Wiederholungen mit kürzeren Pausen zwischen den Sätzen
- Bewegung so groß wie möglich
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Durchführung mit instabilen Unterlagen, z.B. Aerostep, Wackelpad etc.
- Erschweren durch Zusatzgewichte, z.B. Wasserflaschen, Kurzhanteln etc.

#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Knieproblemen
- akuten Rückenproblemen
- Hüftproblemen
- Sprunggelenksproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (ns)