

1. Zielgruppe

Mit dieser Übung wird die Muskulatur der Oberschenkelinnenseite, der Oberschenkelvorderseite sowie die Gesäßmuskulatur trainiert. Sie ist sowohl für Trainingseinsteiger, als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung sind neben einer guten Körperspannung ein gut ausgeprägtes Körpergefühl und Koordination.

2. Bewegungsausführung



- aufrechter, hüftbreiter Stand mit den Händen an der Hüfte und Blick geradeaus
- Bauchmuskulatur anspannen
- Zehenspitzen zeigen nach vorne

Aus dem hüftbreiten Stand wird kontrolliert mit einem Bein ein großer Schritt zur Seite gemacht. Aus dieser Ausgangsposition wird das Körpergewicht auf eine Seite verlagert, wobei das Bein angewinkelt und das Gesäß nach hinten unten geschoben wird. Das andere Bein bleibt gestreckt und der Oberkörper ist aufrecht. In der



Endposition sollte sich das Knie des angewinkelten Beines hinter der Zehenspitze befinden. Die Zehenspitzen beider Füße und das Knie des angewinkelten Beines zeigen geradeaus. Aus der Endposition wird der Körper mit der Kraft des angewinkelten Beines wieder hoch gedrückt. Der Oberkörper ist während der gesamten Bewegungsausführung aufrecht.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2-4 Sätze à 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. Kurzhanteln, Wasserflaschen etc.
- Ausführung auf instabilen Unterlagen, z.B. Aerostep, Wackelpad, eingerollte Isomatte etc.

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Knieproblemen
- Hüftproblemen
- Sprunggelenkproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

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