

KRAFTÜBUNGEN

FÜR OBERSCHENKEL- UND WADENMUSKULATUR



Single Leg Standup (Einbein Aufstehen)

Ziel: Training der typischen Bergauf-Bewegung und deren beteiligten Muskelgruppen

Ausführung: Achtet bei dieser Übung darauf, dass ihr euch möglichst ohne Schwung nach oben drückt. Zu Beginn sollten niedrige Treppenstufen oder Bänke als Hilfsmittel dienen. Der Oberkörper zeigt nur leicht nach vorne und die Kraftentwicklung kommt aus den Beinen.

Umfang: 10-12 WH, 4 Sätze, 3 Min. Satzpause, langsame Bewegungsgeschwindigkeit



Single Leg Standup erschwert

Drückt euch, wenn ihr oben auf der Bank steht noch zusätzlich mit der Wade nach oben. Nun solltet ihr auf den Zehenspitzen des Beines stehen. Zudem kann auch diese Übung wieder mit geschlossenen Augen ausgeführt werden, um koordinative Anforderungen zu ermöglichen.



Sitdown Squat (Kniebeuge mit Bank)

Ziel: Exzentrische Kraft (Bergabgehen) der Oberschenkelvorderseite wird verbessert

Ausführung: Die Bewegung solltet ihr möglichst langsam ausführen. Der Rücken ist dabei gerade und der Oberkörper neigt sich ganz leicht nach vorne.

Umfang: 10-12 WH, 3 Sätze, 2 Min. Satzpause, langsame Bewegungsgeschwindigkeit

Sitdown Squat erschwert: Niedrigere Aufsitzflächen bzw. mehr Wiederholungen



Kniebeuge erschwert

Für schwierigere Varianten der Basiskniebeuge steigert ihr die Wiederholungszahl; zusätzlich könnt ihr die Kniebeuge auf einer wackelnden Standfläche, mit geschlossenen Augen oder mit Gewicht auf den Schulter (Langhantelstange oder auch Rucksack) ausführen, damit trainiert ihr gleichzeitig die Koordination



Heel Press (Fersendrücken)

Ziel: Gesäßmuskulatur und Rückenstrecker stärken

Ausführung: Der Winkel im Knie- und Fußgelenk sollte während der gesamten Bewegung 90° betragen. Der Blick ist wieder nach unten gerichtet, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden. Drückt eure Fußsohle bildlich nach oben gegen eine Wand und führt anschließend den Fuß wieder nach unten.

Umfang: 12-15 WH, 3 Serien, 2 Min. Serienpause, langsame Bewegungsgeschwindigkeit

Heel Press erschwert: steigende Wiederholungszahl, schnellere Ausführung wenn ihr die Technik beherrscht

KRAFTÜBUNGEN

FÜR OBERSCHENKEL- UND WADENMUSKULATUR



Lunges (Ausfallschritt)

Ziel: Verbesserung der Oberschenkelvorderseiten- und Gesäßmuskulatur

Ausführung: Beim Ausfallschritt zeigt sich gut, ob die Beinachse stabilisiert werden kann. Setzt Anfangs den ausstellenden Fuß nicht zu weit nach vorne. Die Tiefbewegung sollte relativ langsam ausgeführt werden, um eine gerade Beinachse zu ermöglichen. Beim Zurücksteigen in die Ausgangsstellung solltet ihr mit einem leicht explosiven Rückstoß arbeiten. Haltet den Oberkörper möglichst stabil und ruhig während der Ausführung.

Umfang: 12-15 WH, 3 Sätze, 3 Min. Satzpause



Lunges erschwert

Wenn ihr die Lunges gut beherrscht, könnt ihr auch diese Übung mit geschlossenen Augen ausführen - das fördert ebenfalls die Koordination; außerdem könnt ihr den Fuß weiter ausstellen oder evtl. mit Langhantel oder Rucksack auf der Schulter trainieren



Side Lunges (Ausfallschritt seitlich)

Ziel: Stärkung der Oberschenkelinnenseiten-, -vorderseiten- und Gesäßmuskulatur

Ausführung: In der Ausgangsstellung zeigen beiden Füße in verschiedene Richtungen. Achtet bei der Beinstellung wie im Video gezeigt, dass der ausstellende Fuß etwas mehr in die Bewegungsrichtung zeigt. Die Hände sind in die Seite gestützt, während ihr seitlich tief geht. Falls euch die Oberschenkelinnenseite oder Hüfte schmerzt könnt ihr die Hände auch nach unten Hängen lassen bzw. sie vor eurem Oberkörper gestreckt halten.

Umfang: 10-12 WH, 3 Sätze, 3 Min. Satzpause



Side Lunges erschwert

Arbeitet auch hier mit steigender Wiederholungszahl, Gewicht auf euren Schultern oder schließt wieder die Augen. Ebenso können euch unterschiedliche Untergründe bzw. die Übung barfuß auszuführen als mögliche Trainingsreize dienen, wobei die Grundübung hierfür gut beherrscht werden sollte (auch bei normalen Lunges möglich).