

# „Bulgarian Split Squad“: gezielte Bein- und Gesäßstärkung

Wir kräftigen unsere Muskeln in Oberschenkel und Po.

Gerald Stürzenhofecker  
1. FC Nürnberg  
Athletiktrainer



**Ihr braucht** Stuhl  
Platz für Bodenübung

**Beschreibung** Setzt Euch auf den Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Streckt nun das rechte Bein nach vorne. Lasst das Bein gestreckt und steht langsam auf. Ihr steht auf dem vorderen Bein. Den Fuß des hinteren Beins platziert Ihr auf dem Stuhl hinter Euch, so dass das Knie in der Luft schwebt. In dieser Position ist es wichtig, aufrecht zu stehen, den Bauch angespannt zu halten und ruhig ein- und aus zu atmen. Jetzt beugt das vordere Bein langsam, so als würdet Ihr Euch setzen wollen. Das hintere Knie senkt sich dabei in Richtung Boden – es soll den Boden aber nicht berühren. Achtet darauf, dass das vordere Knie beim Beugen nie über die Fußspitze zeigt. Bringt das vordere Bein bis in die Streckung zurück in die Ausgangsposition. Achtet darauf, dass der Oberkörper während der Bewegung aufgerichtet bleibt. Macht diese Übung fünf- bis zehnmal, wechselt dann die Seiten und nehmt das andere Bein nach vorne.

► Varianten findet Ihr auf der nächsten Seite.

- 
- Varianten**
- Mit einer Pause: Haltet das untere Ende der Bewegung (wenn das hintere Knie nah am Boden ist) für ein bis zwei Sekunden, bevor Ihr Euch wieder nach oben drückt.
  - Wenn die Übung sicher ausgeführt werden kann, können die Arme mittrainiert werden. Man kann ein Gewicht (z.B. ein Buch oder Wasserflasche) in jede Hand nehmen.