# BULGARIAN SPLIT SQUAT

Beim Bulgarian Split Squat bleibt der vordere Fuß fest am Boden, während der hintere Fuß erhöht auf einer Bank oder stabilen Ablage liegt. Quadrizeps und großer Gesäßmuskel des vorderen Beins übernehmen den Großteil der Arbeit.

| ZIELMUSKEL | EQUIPMENT | LEVEL | ÜBUNGSTYP |
|---|---|---|---|
| Quadrizeps, Großer Gesäßmuskel | Hantelbank | Fortgeschrittene | Mehrgelenkige Übung |



### 1 AUSGANGSSTAND

Der hintere Fuß liegt auf der Bank, du stehst aufrecht auf dem vorderen Bein.

### 2 ABSENKEN

Beug Knie und Hüfte des vorderen Beins und führ das hintere Knie kontrolliert Richtung Boden.

### 3 UNTERER PUNKT

Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorn, dann drückst du dich über den ganzen vorderen Fuß wieder hoch.

## AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Wähle eine feste, rutschfreie Bank oder Erhöhung.
2. Stell den Arbeitsfuß mit etwas seitlicher Breite vor die Ablage und leg den hinteren Fuß bequem auf.
3. Mach einige Probewiederholungen.
4. Beuge Knie und Hüfte des vorderen Beins und führ das hintere Knie Richtung Boden.
5. Drück dich über Ferse und Vorfuß zurück nach oben.

## WICHTIGE TIPPS

- Standabstand ohne starre Zentimeterangabe finden
- Ablagehöhe muss zu deinem Körper passen
- Knie darf kontrolliert über die Zehen wandern

## HÄUFIGE FEHLER

- Ablage zu hoch oder instabil
- Stand zu schmal
- Vorderferse hebt ab