AUSFALLSCHRITTE MIT GEWICHT (LUNGES)

Ausfallschritte mit Gewicht, auch Weighted Lunges, kombinieren einen kontrollierten Schritt mit einbeiniger Beinarbeit. In der Grundausführung hältst du zwei Kurzhanteln seitlich am Körper, setzt einen Fuß nach vorn und drückst dich anschließend wieder in den Stand zurück.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Quadrizeps, Großer Gesäßmuskel	Kurzhanteln	Fortgeschrittene	Mehrgelenkige Übung



1 AUSGANGSSTAND

Du stehst aufrecht und hältst in jeder Hand eine Kurzhantel ruhig neben dem Körper.

2 NACH VORN TRETEN

Setz einen Fuß nach vorn und beug beide Knie, der Oberkörper bleibt aufrecht.

3 UNTERER PUNKT

Das hintere Knie bewegt sich Richtung Boden, dann drückst du dich über den ganzen vorderen Fuß zurück in den Stand.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell dich auf festen Boden und halte in jeder Hand eine Kurzhantel ruhig neben dem Körper.
2. Setz einen Fuß weit genug nach vorn und leicht seitlich versetzt auf, sodass du stabil landest.
3. Senke den Körper ab, indem du beide Knie beugst.
4. Lass das vordere Knie ungefähr der Richtung des Fußes folgen.
5. Drück dich kontrolliert zurück in den Stand und halte den Druck über den gesamten vorderen Fuß, statt dich nur über die Zehen abzustoßen.

WICHTIGE TIPPS

- Knie darf sich über die Zehen bewegen
- Eine leichte Rumpfvorlage ist möglich
- Bewegungstiefe nicht an 90 Grad festmachen

HÄUFIGE FEHLER

- Zu schmale Schrittspur
- Zu viel Gewicht
- Vorderes Knie kippt nach innen