

Das Ceci-(Gym)nasium

Wenn schon 'Muckibude'- dann aber richtig!

Die Übung : Ausfallschritt am Klettergerüst

Wo ist die Station? Im Grünen Gürtel, an dem Klettergerüst

Welche Muskelgruppe wird beansprucht? Der Große Gesäßmuskel (musculus gluteus maximus), Beinstrecker (musculus quadriceps femoris) und der Beinbeuger (musculus biceps femoris).

Belastungsumfang : 45 Sekunden Belastung , 15 Sekunden Pause, 45 Sekunden Belastung



Ausgangsstellung : Zu Beginn steht man mit dem Rücken zu einem Gerüst oder einer anderen haltbaren Unterlage mit einer geeigneten Höhe, der Abstand beträgt 60-90 cm. Das unbelastete Bein wird nach hinten gestreckt und auf eine haltbare Unterlage gelegt. Auf einen aufrechten Stand achten, die Schultern nach hinten ziehen und den Bauch anspannen. Wichtig dabei ist, dass man das Gleichgewicht hält. Das vordere Bein wird nun zum Boden hin gebeugt, bis es parallel zum Boden steht. Dabei drauf achten, dass das Knie nicht über die Fußspitze zeigt und dein Oberkörper weiterhin aufrecht gehalten ist. In dieser Stellung 45 Sekunden verweilen und wiederholen.

Schwierigere Variante: Um die Intensität der Übung zu steigern, sollte man in der Endstellung nicht verweilen (*Bild Rechts*), sondern das Bein in die Ausgangsstellung (*Bild Links*) hoch drücken, und diesen Vorgang dann 45 Sekunden wiederholen.