

# Das Ceci-Gym(nasium)

Team: Lea & Tabea

Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig!

**Die Übung:** Kniebeuge an der Wand/Wandsitzen

**Wo ist die Station?** An der Hauswand Ecke Holländische Straße/Mühlenstraße



**Welche Muskelgruppe wird beansprucht?** Quadrizeps, Gesäßmuskel

**Belastungsumfang:** 45 sek – 15 sek Pause – 45 sek



## **Ausführung: Ausgangsposition**

- stelle dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand
- deine Füße sind schulterbreit voneinander entfernt
- drehe die Füße jeweils leicht nach außen
- lehne dich mit geradem Rücken an die Wand
- beide Beine sind nun parallel

### **Richtige Ausführung**

- rutsche nun an der Wand nach unten, bis du in deinen Beinen einen 90-Grad-Winkel hast
- Füße bewegen sich nicht
- Rücken vollständig an die Wand pressen und Hohlkreuz vermeiden
- versuche diese statische Position für ca. 45 Sekunden zu halten, mache danach 15 Sekunden Pause und wiederhole anschließend die Übung

### **Tipp zum Training**

- das Wandsitzen erleichterst du, wenn du dich mit deinen Händen auf den Oberschenkeln abstützt