

# BULGARIAN SPLIT SQUATS - KURZUEBERSICHT

Was ist das?

Bulgarian Split Squats sind eine einbeinige Kraftuebung, bei der ein Bein erhoehrt hinter dem Koerper liegt, zum Beispiel auf einer Bank. Das vordere Bein arbeitet aktiv, das hintere dient nur der Stabilisierung.

Was wird trainiert?

- Oberschenkel (Quadrizeps)
- Gesaessmuskeln (Gluteus)
- Stabilisationsmuskeln (Core)

So funktioniert die Uebung

1. Einen Schritt vor eine Bank stellen
2. Hinteren Fuss auf der Bank ablegen
3. Oberkoerper aufrecht halten
4. Langsam absenken, bis das vordere Knie etwa 90 Grad erreicht
5. Ueber die vordere Ferse wieder nach oben druecken

Wichtige Technik Tipps

- Vorderes Knie bleibt stabil ueber dem Fuss
- Oberkoerper bleibt aufrecht
- Gewicht auf der vorderen Ferse
- Bewegung kontrolliert ausfuehren

Typische Fehler

- Knie kippt nach innen

- Abstand zur Bank zu kurz
- Zu viel Druck auf dem hinteren Bein
- Gleichgewicht verlieren durch zu hohes Tempo

Warum die Uebung effektiv ist

- Gleicht Kraftunterschiede zwischen den Beinen aus
- Verbessert Balance und Stabilität
- Intensives Bein und Po Training ohne schwere Gewichte
- Sehr funktionell und alltagsnah

Varianten

- Mit Kurzhanteln
- Mit Langhantel
- Nur mit Koerpergewicht (ideal fuer Anfaenger)