

Ausfall-Schritte (Lunges) vorwärts

1



1 Sätze 30 Sek.

-Ausfall-Schritte vorwärts mit diagonalem Armschwung

Anmerkung: Gehen mit großen Schritten

Farmers Walk

2



1 Sätze 30 Sek.

-Brust öffnen, Schultern tief
-kleine Schritte

Anmerkung: Gehen mit schnellen, kleinen Schritten (ohne Gewichte)

Box - Squat von Plattform

3



1 Sätze 15 Wdh.

-aus der sitzenden Position in die stehende kommen
-Gewicht auf dem gesamten Fuß verlagern

Anmerkung: Auf Stuhl oder Bank setzen und ohne Hände aufstehen

Kniebeugen, einbeinig, auf eine Bank absitzen

4



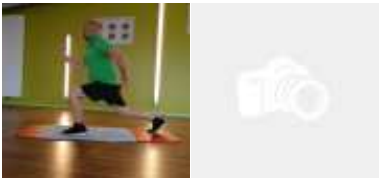
1 Sätze 15 Wdh.

-Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
-nach hinten absitzen
-Beinachse beachten
-Ferse belasten, wenig Knievorschub
-Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung: Auf Stuhl oder Bank setzen und ohne Hände aufstehen
Dabei ein Bein etwas nach vorne versetzt stellen (nicht einbeinig aufstehen, nur versetzt)

Ausfall-Schritte (Lunges) vorwärts

5



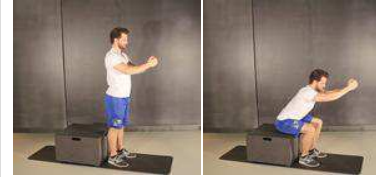
1 Sätze 30 Sek.

-Ausfall-Schritte vorwärts mit diagonalem Armschwung

Anmerkung: Gehen mit großen Schritten

Kniebeugen, auf eine Bank

6



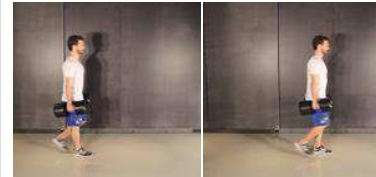
1 Sätze 15 Wdh.

-Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
-nach hinten absitzen
-Beinachse beachten
-Ferse belasten, wenig Knievorschub
-Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung: Auf Stuhl oder Bank setzen und ohne Hände aufstehen
Dabei allerdings die Ferse leicht vom Boden anheben und auf Zehenspitzen aufstehen

Farmers Walk

7



1 Sätze 30 Sek.

-Brust öffnen, Schultern tief
-kleine Schritte

Anmerkung: Gehen mit kleinen, schnellen Schritten (ohne Gewichte)