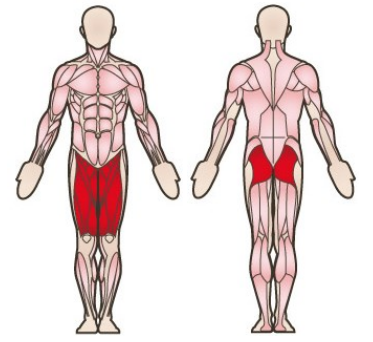


Standstz

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Standstz mit dem Rücken gegen eine Wand gelehnt (ungefähr einen rechten Winkel in den Kniegelenken), Arme in Vorhalte, vor der Brust verschränkt oder neben dem Körper hängend, Position halten.

Achtung: Rücken hat ständig Kontakt mit der Wand. Knie hinter den Fussspitzen halten.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Winkel in den Knien vergrössern (aufrechtere Position).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln/Schultern/in den Händen);
- Winkel in den Knien verkleinern (Gesäss tiefer);
- instabile Unterlage.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Wandabschnitt

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack, 2 Kurzhanteln (mittelschwer), 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen