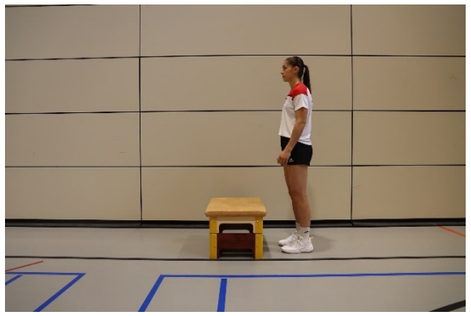
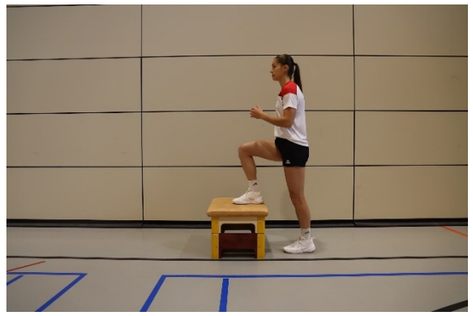
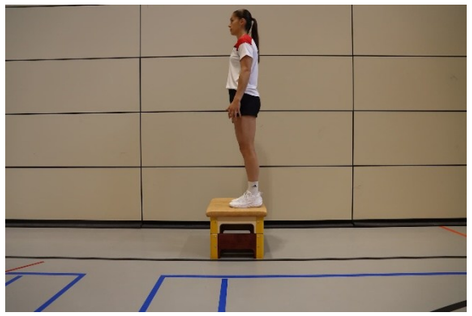
Auf einen Gegenstand steigen
► step up

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Unterschenkelmuskulatur

Ausführung: Aufrecht und schulterbreit vor einer stabilen Erhöhung stehen. Einen Fuss vollständig auf der Erhöhung platzieren und das Körpergewicht darauf verlagern. Über den aufgestellten Fuss kräftig nach oben drücken, bis beide Füsse auf der Erhöhung stehen. Die obere Position kurz stabilisieren. Anschliessend kontrolliert wieder nach unten steigen. Auf eine stabile Körperhaltung und eine korrekte Knieachse achten. Bei der nächsten Wiederholung das andere Bein zuerst aufstellen.

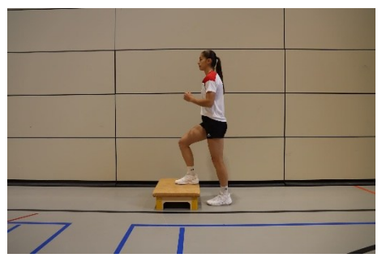
Achtung: Fuss vollständig und stabil auf der Erhöhung platzieren; Knie nicht nach innen oder aussen ausweichen lassen; übermässiges Vor- oder Seitneigen des Oberkörpers vermeiden; abdrücken mit dem unteren Bein minimieren; Becken stabil halten, keine Rotation zur Seite; kontrolliert und langsam absteigen; Ferse während des Hochdrückens am Boden der Erhöhung halten; Erhöhung so wählen, dass eine schmerzfreie und kontrollierte Ausführung möglich ist.

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

Vereinfachung

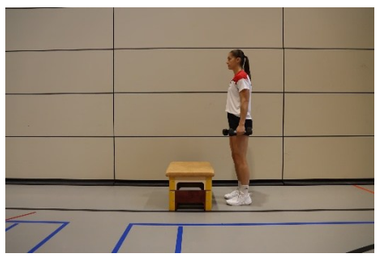
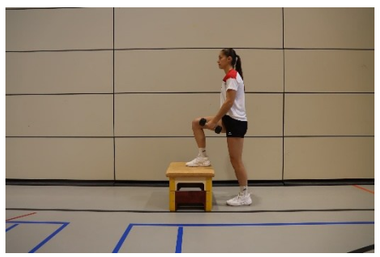
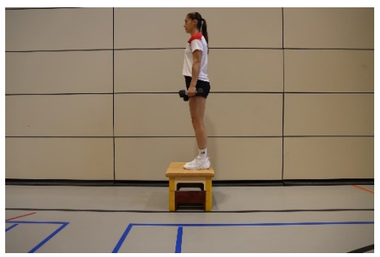
- Niedrigere Erhöhung verwenden.


Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Höhe der Erhöhung steigern;
- Zusatzgewicht verwenden;
- Unterstützung durch das freie Bein minimieren;
- instabile Unterlage ergänzen.

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

Postenmaterial pro Tn: 1 Plyo-Box/Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln/Kettlebells/Gewichtsmanschetten/1 Medizinball, 2 Balance-Kissen