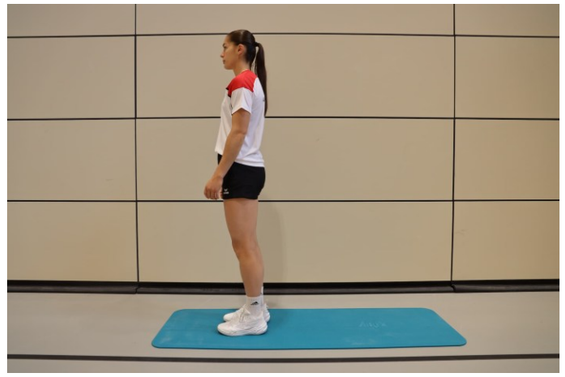
Ausfallschritt rückwärts alternierend
► reverse lunge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Aufrecht und hüft- bis schulterbreit stehen. Einen Fuss kontrolliert nach hinten setzen und beide Knie beugen. Den Körper möglichst senkrecht absenken, bis das hintere Knie Richtung Boden zeigt. Über den gesamten vorderen Fuss wieder nach oben drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Abwechselnd die Seite wechseln.

Achtung: Vorderes Knie nicht nach innen ausweichen lassen; Knie und Fussspitze in gleicher Richtung halten; Oberkörper und Becken stabil halten; angemessene Schrittlänge wählen; vorderen Fuss vollständig am Boden halten; hinteres Knie nicht unkontrolliert absetzen; Hauptbelastung über das vordere Bein ausführen.




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

Vereinfachung

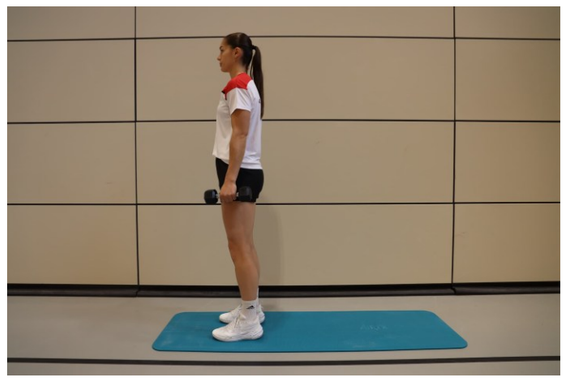
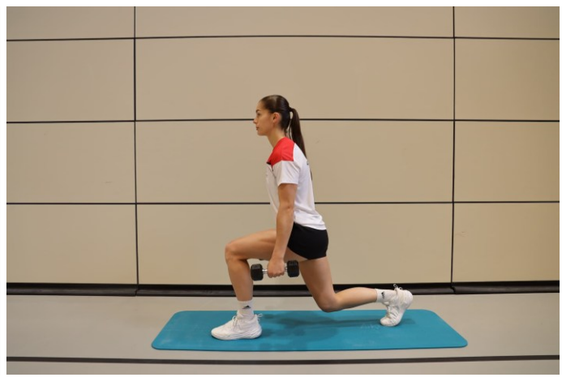
- Bewegungsumfang reduzieren / angenehme Schrittlänge wählen.




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

Erschwerung

- Zusatzgewicht verwenden;
- Zusatzgewicht einseitig tragen, um die Rumpfstabilität zu erhöhen;
- Abwärtsbewegung verlangsamen / untere Position kurz halten.

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

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Langhantel/2 Kurzhanteln/Kettlebells