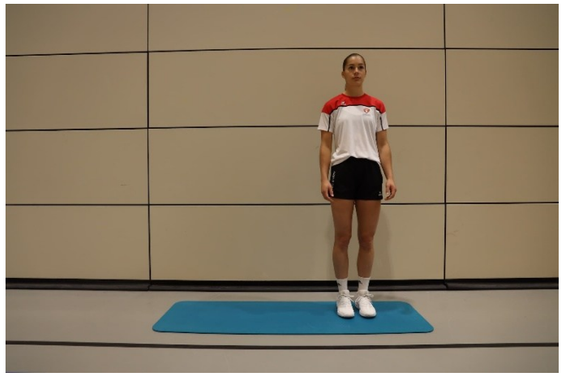
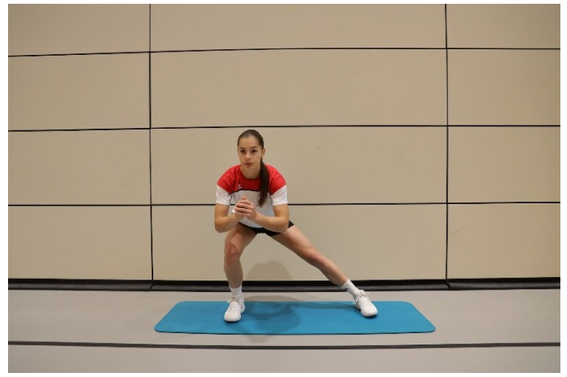
Ausfallschritt seitlich alternierend
► lateral lunge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren

Ausführung: Aufrecht und hüft- bis schulterbreit stehen. Einen grossen Schritt zur Seite machen und den Fuss vollständig aufsetzen. Das belastete Knie beugen und die Hüfte nach hinten und unten führen. Das gegenüberliegende Bein bleibt gestreckt. Über den gesamten Fuss zurück in die Ausgangsposition drücken. Seite abwechselnd wechseln.

Achtung: Knie nicht nach innen ausweichen lassen; Knie und Fussspitze in gleicher Richtung halten; Ferse und gesamten Fuss am Boden halten; Hüfte ausreichend nach hinten führen; Oberkörper stabil halten und übermässige Seitneigung vermeiden; gegenüberliegendes Bein möglichst gestreckt lassen; ausreichend grossen seitlichen Schritt wählen; nur so tief gehen, wie eine stabile und schmerzfreie Ausführung möglich ist.

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

Vereinfachung

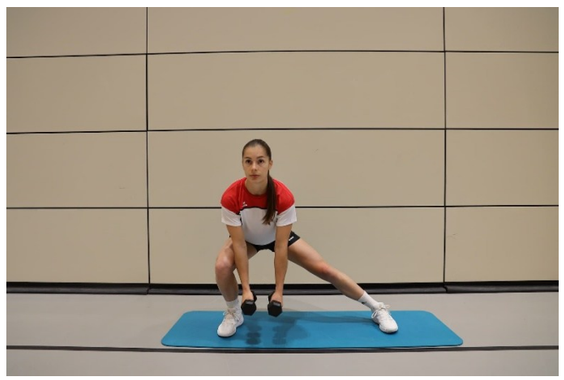
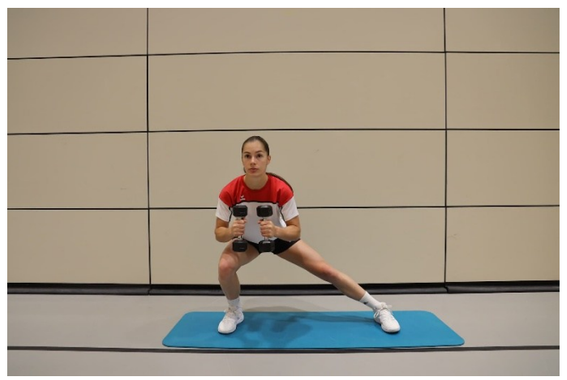
- Bewegungsumfang reduzieren / Hände auf der Hüfte halten.




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

Erschwerung

- Bewegungsumfang vergrössern;
- Zusatzgewicht verwenden / Gewicht vor der Brust halten;
- 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/Gewichtsscheibe/Ball/2 Kurzhanteln/Kettlebells