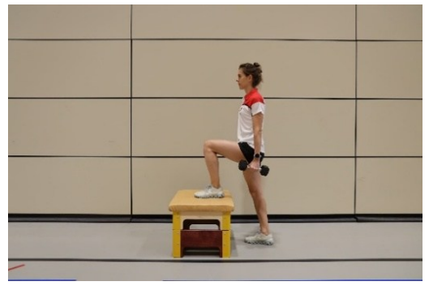
Auf einen Gegenstand steigen mit Endstabilität alternierend
► step-up to balance

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Hüftbreit vor der Schwedenbank stehen, Rumpf anspannen und eine Kurzhantel auf der Standbeinseite halten. Einen Fuss vollständig auf der Bank platzieren und sich kraftvoll nach oben drücken. Oben das freie Bein auf mindestens 90° anheben und den gegengleichen Arm im Läufermuster mitführen. Die Position 1–2 Sekunden mit stabilem, waagerechtem Becken halten. Anschliessend kontrolliert absteigen und die Bewegung wiederholen oder die Seite wechseln.

Achtung: Abstossen mit Schwung statt Kraft des Standbeins; Knie nach innen knicken; Endposition nicht stabilisieren; Becken seitlich absinken lassen; Fuss nicht vollständig auf der Bank platzieren; unkontrolliert und ungebremst absteigen.



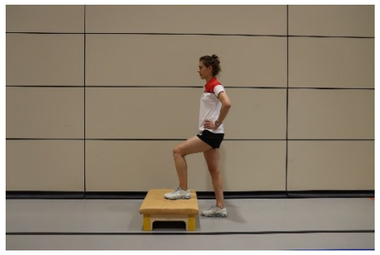


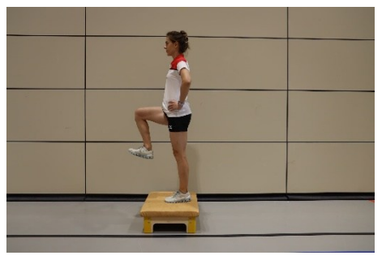


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Eine niedrigere Kastenhöhe/Bank wählen; das freie Bein in der oberen Position mit den Zehenspitzen leicht auf der Bank abtippen lassen, statt frei in der Luft zu halten; Bewegungstempo verlangsamen.
- An einer Wand oder Stange mit den Fingerspitzen seitlich Halt suchen.
- Tieferes Gewicht für die Kurzhanteln wählen.

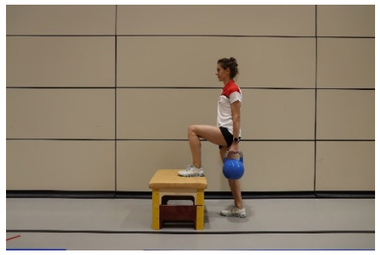


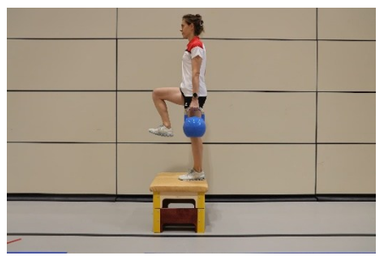


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Zusätzlich eine Gewichtsweste tragen oder das Gewicht der Kurzhanteln erhöhen.
- Die Abwärtsbewegung (exzentrische Phase) bewusst über 3–4 Sekunden deutlich verlangsamen, bevor der Fuss den Boden berührt.
- Den Fuss des Standbeines auf ein Balance-Pad auf der Bank platzieren.
- Aus dem oberen Kniehub nahtlos einen leichten Wadenheber (Calf raise) auf dem Standbein einbauen.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten/Plyo-Box, 1 Kurzhantel (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (schwer)/1 Gewichtsweste, 1 Balance-Kissen