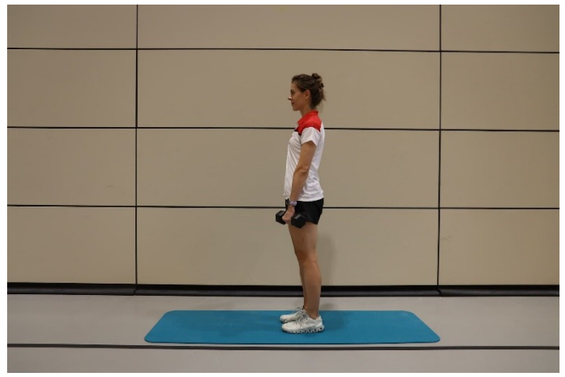
Absenken und Anheben des Oberkörpers sowie Anheben und Senken des freien Beines aus dem Stand (links) ► single-leg romanian deadlift

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Gewicht auf das linke Standbein verlagern und die Kurzhantel rechts halten. Das Standknie leicht beugen, den Rumpf anspannen und das Becken parallel zum Boden halten. Die Hüfte nach hinten schieben und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, während das freie Bein gestreckt nach hinten oben wandert. Die Kurzhantel senkrecht nach unten führen. Anschliessend über die Ferse die Hüfte kraftvoll strecken und kontrolliert aufrichten. Das Spielbein möglichst ohne Bodenkontakt in die nächste Wiederholung führen.

Achtung: Rundrücken, Beckenrotation oder seitliches Abkippen; Standbein vollständig durchstrecken oder zu stark beugen; Hantel zu weit vom Körper wegführen; Knie nach innen knicken; hektische, schwungvolle Bewegung; Kopf in den Nacken überstrecken.

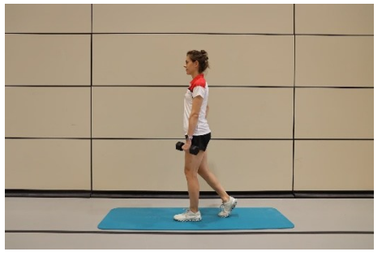


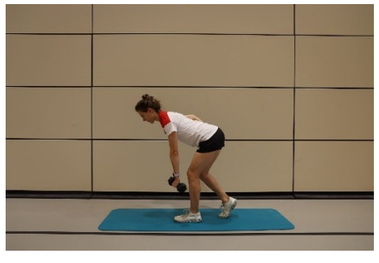


Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

- Die Zehenspitzen des hinteren Fusses bleiben etwa einen halben Schritt zurückversetzt wie ein „Stützrad“ leicht am Boden.
- Übung ohne Zusatzgewicht ausführen, Arme seitlich zur Balance ausstrecken.
- Mit der freien Hand an einer Wand oder Stange leicht abstützen.
- Den Vorneigewinkel verringern.

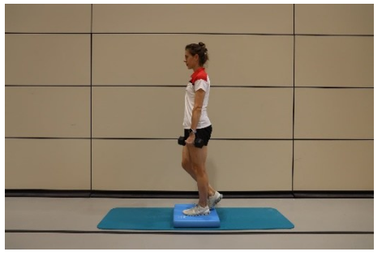




Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Kurzhantelgewicht erhöhen oder in beiden Händen je eine Kurzhantel führen.
- Das Standbein auf ein Balance-Pad (Airex) stellen, um die Sprunggelenks- und Fussstabilität maximal zu fordern.
- Die Abwärtsbewegung auf 3–4 Sekunden verlangsamen.
- In der Waagerechten für 2 Sekunden stoppen, bevor die Aufrichtung erfolgt.





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

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (leicht)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (leicht), 1-2 Kurzhanteln (mittelschwer), 1 Balance-Kissen