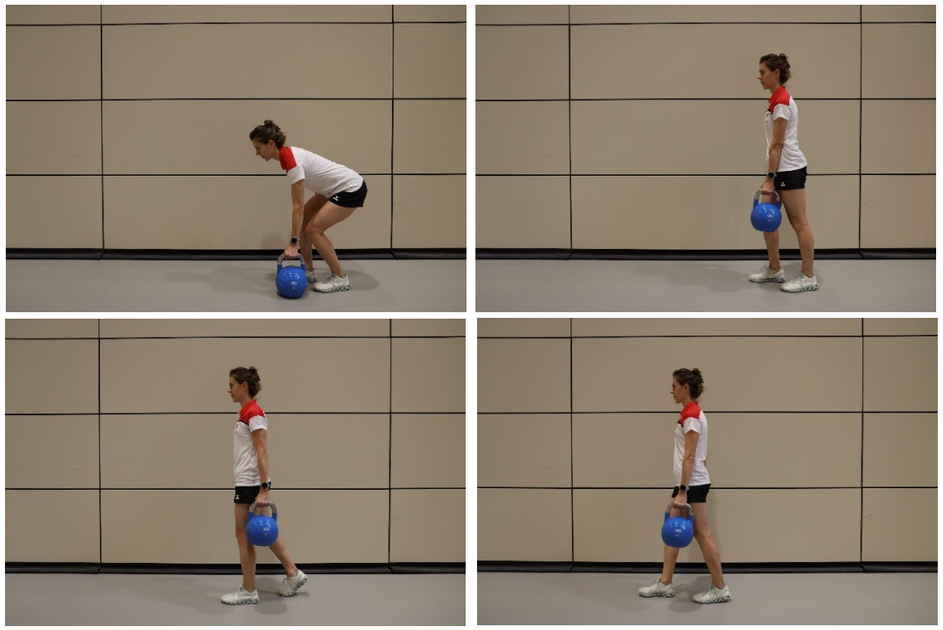
Gehen
► suitcase carry

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Unterarmmuskulatur

Ausführung: Mit geradem Rücken in die Knie gehen, eine schwere Kurzhantel oder Kettlebell einarmig aufheben und kontrolliert aufrichten. Das Gewicht seitlich neben dem Oberschenkel halten, Schultern auf gleicher Höhe und Rumpf angespannt. Aufrecht und kontrolliert geradeaus gehen, ohne seitlich zu schwanken oder das Gewicht pendeln zu lassen. Anschliessend kontrolliert absetzen und die Seite wechseln.

Achtung: Seitliches Abknicken oder Gegenlehnen; Schulter absinken lassen; Hantel pendeln lassen; hastiges oder schlurfendes Gehen; Kopf vorschieben oder schief halten; Hantel mit rundem Rücken heben oder absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Gewicht der Kurzhantel / Kettlebell reduzieren.
- Gehdistanz verkürzen bzw. Zwischenpausen zum Neuausrichten einlegen.
- Gehgeschwindigkeit drosseln.
- Gewicht beidarmig tragen (farmers walk), falls die einseitige Rumpfstabilisierung noch zu anspruchsvoll ist.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Deutlich schwereres Gewicht wählen (Kampfrucksack/Sandsack).
- Das Gewicht mit voll gestrecktem Arm über Kopf tragen (waiter walk/overhead carry).
- Auf einer Linie balancieren (z. B. auf der schmalen Fläche einer umgedrehten Langbank gehen).
- Eine Gewichtsweste zusätzlich anlegen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel/Kettlebell/Sandsack (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln/Kettlebells/Sandsäcke (je 1x leichter und schwerer), 1, Gewichtsweste, 1 Langbank