

Training mit Hilfsmitteln – Pads: Deep Lunge

Diese Ausfallschritt-Übung wird mit einer Gleitbewegung über den Boden ausgeführt. Zur Stabilisation wird die Rumpf-, Gesäss- und Beinmuskulatur betätigt.



Die Fussballen stehen auf den Pads, die Fersen auf dem Boden (wichtig für Stabilität!). Ein Bein gleitet nach hinten in einen tiefen Ausfallschritt, das vordere Standbein wird gebeugt.

Variation

Die Bewegung zur Seite ausführen.

Quelle: Zeitschrift 05/2008, S. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO