

Balance-Krafttraining

Beim Balance-Krafttraining werden herkömmliche Übungen mit kleineren Unterstützungsflächen (eine Linie, Arm bzw. Fuß anheben) oder Kopfbewegungen ausgeführt. Dadurch entstehen Gleichgewichtsprovo- kationen, die von sekundären Muskeln kompensiert werden müssen.
Umsetzung: Zirkeltraining mit 3 Runden á 5 Übungen (30s/15s)

1. Santana Twist (Variationen leicht, mittel, schwer)



2. Standwaage (Variationen leicht, mittel, schwer)



3. Ausfallschritt auf einer Linie (Variationen leicht, mittel, schwer)



4. RuStÜ-Stütz (Variationen leicht, mittel, schwer)



5. Kniebeuge (Variationen leicht, mittel, schwer)



Hinweise zur Gleichgewichtsprovokation:

- Stehe oder stütze auf einer Linie bzw. Fersen/ Zehen anheben
- Kombiniere die Übungen mit Drehbewegungen (Kopf oder Rumpf)
- Augen schließen