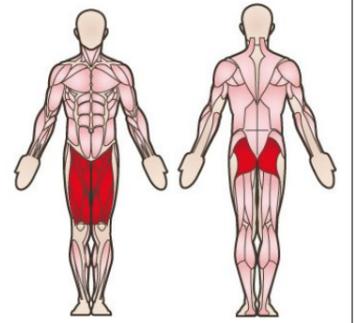


# Standstz

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Standstz mit dem Rücken gegen eine Wand/einen Baum gelehnt (ungefähr einen rechten Winkel in den Kniegelenken), Arme in Vorhalte, vor der Brust verschränkt oder neben dem Körper hängend, Position halten.

**Achtung:** Rücken hat ständig Kontakt mit der Wand/dem Baum. Knie hinter den Fussspitzen halten.



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

### Vereinfachung

- Winkel in den Knien vergrössern (aufrechtere Position).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln/Schultern/in den Händen);
- Winkel in den Knien verkleinern (Gesäss tiefer);
- instabile Unterlage.



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

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Wandabschnitt/Baum (2 Tn möglich)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack/Kampfrucksack, 2 Kurzhanteln, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen