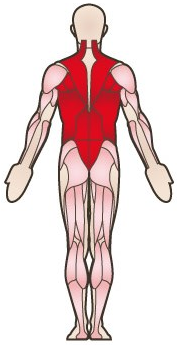


Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage



Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, abwechselungsweise jeweils einen Arm und ein Bein über Kreuz anheben.

Achtung: Arme und Beine nicht vollständig absetzen (haben keinen Bodenkontakt).

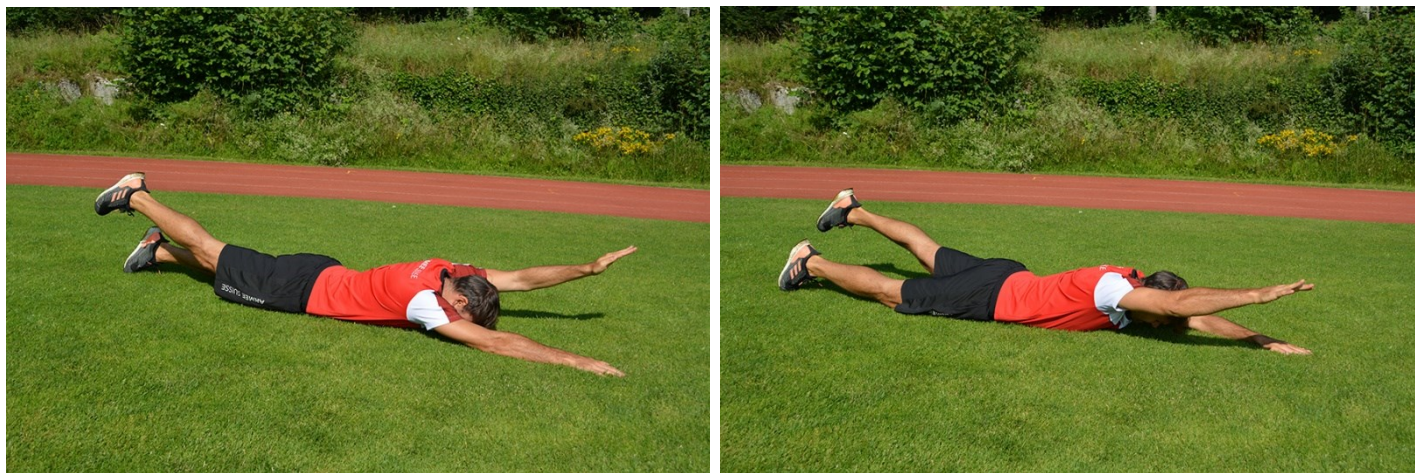
Variante: Arme und Beine in einem gewissen Takt mit Zwischenstopp in der neutralen Position heben und senken oder schnelles ständiges auf und ab Bewegen der Arme und Beine.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

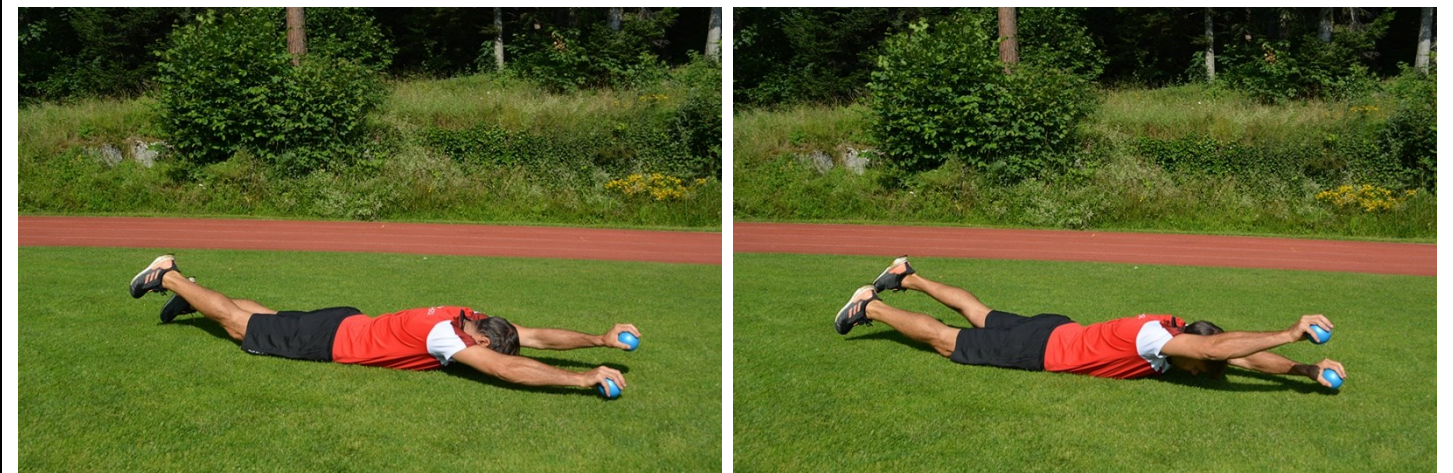
- Position nur halten (statisch, ohne Bewegung der Arme und Beine);
- den nicht angehobenen Arm und das nicht angehobene Bein jeweils auf dem Boden absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (an den Armen und Beinen).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 2-4 Gewichtsmanschetten/2 Kurzhanteln (leicht)/Gewichtsbälle