

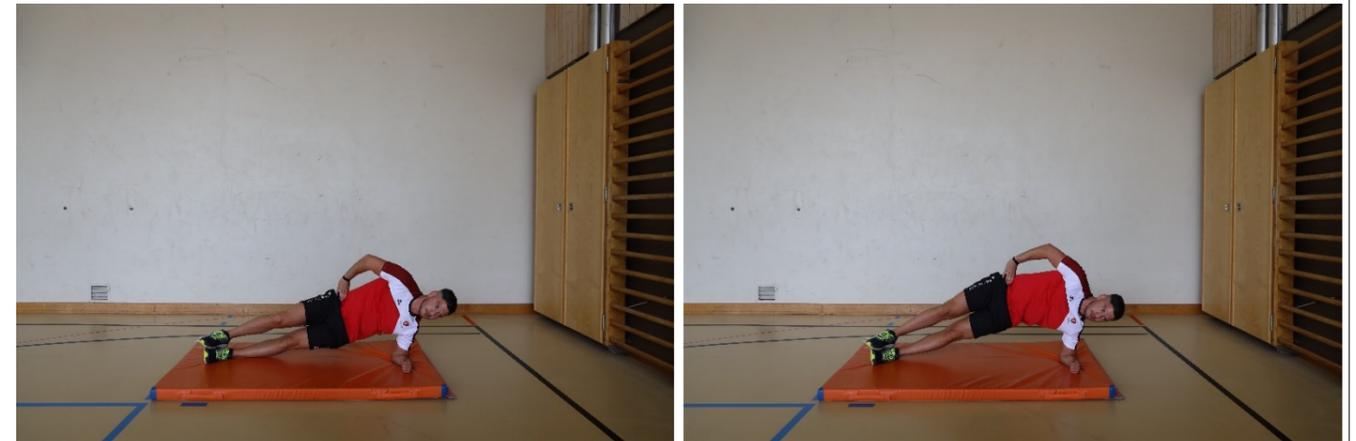
Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – links



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (linken) Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), Becken heben und senken.

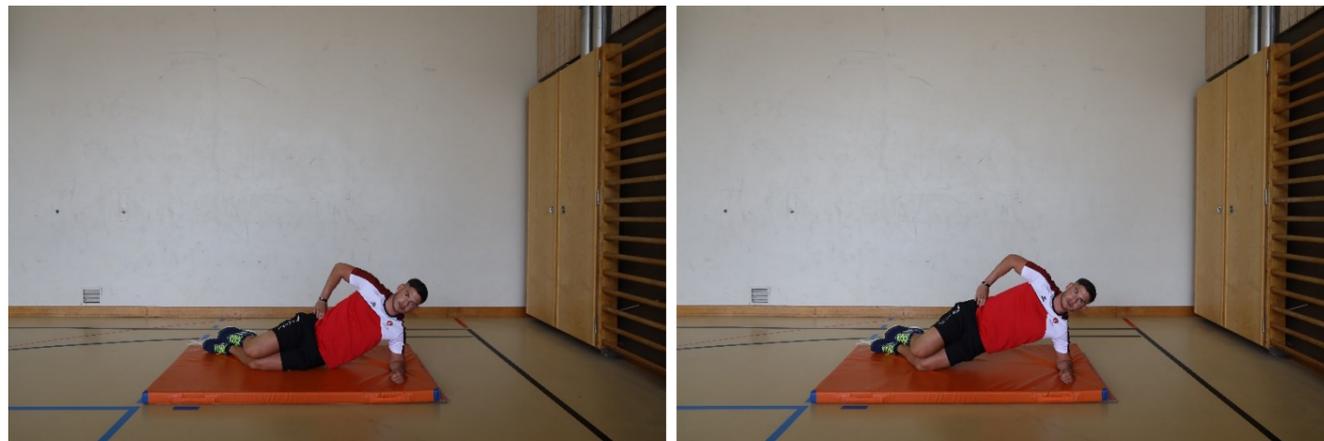
Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Schulter über dem Ellenbogen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

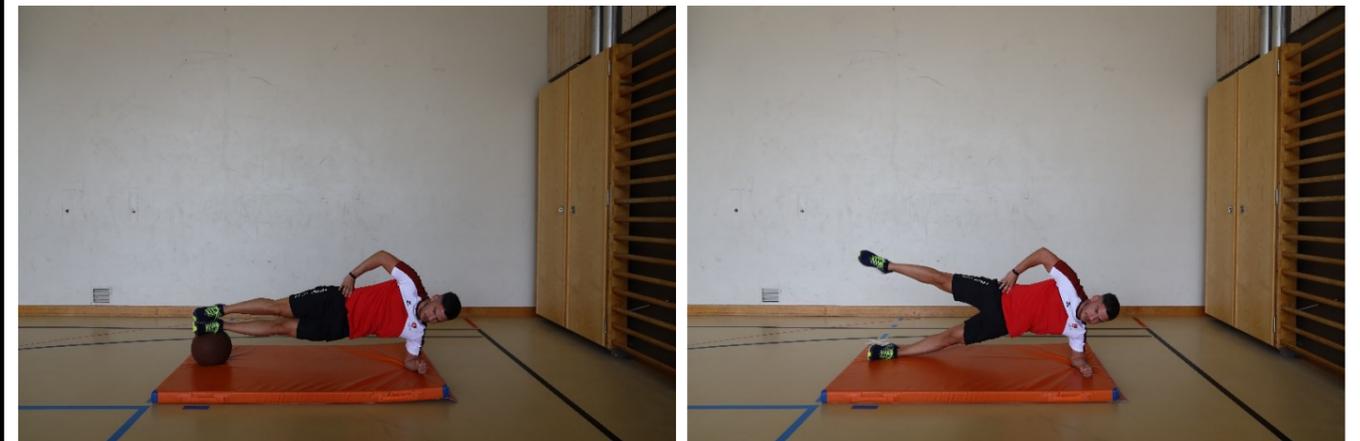
- Knie auf dem Boden;
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf der Hüfte);
- instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich);
- oberes Bein Heben und Senken sobald der Rumpf angehoben ist.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Weichmatte klein (optional)

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack/Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball