

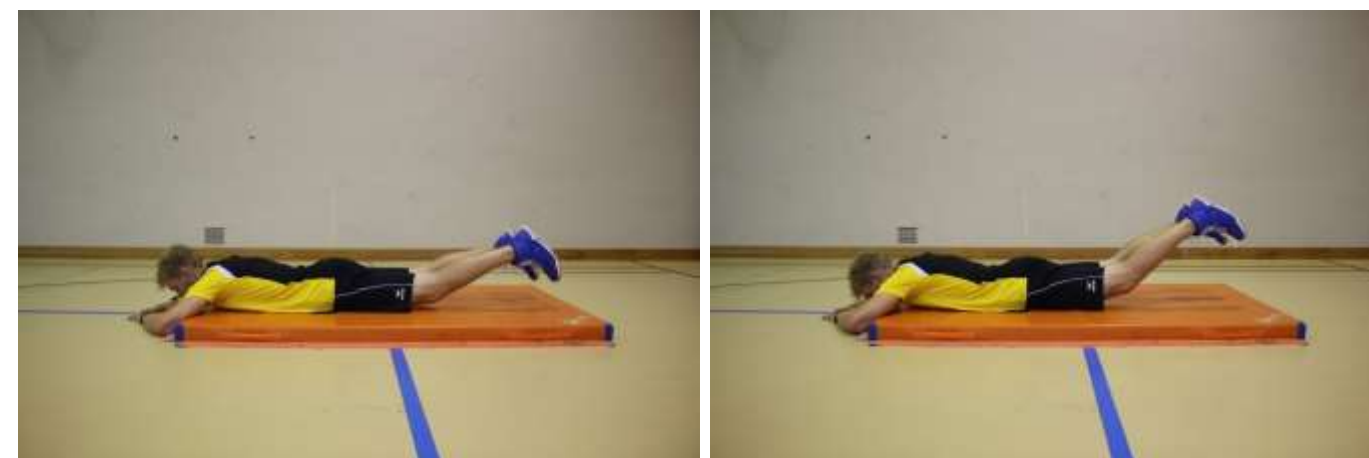
# Anheben und Senken der Beine in Bauchlage



## Körpermitte: Rückenmuskulatur (unten)

Bauchlage, Arme angewinkelt neben dem Körper (oder ausgestreckt in Vorhalte) mit Bodenkontakt, leicht angewinkelte (oder gestreckte) Beine anheben und senken.

**Achtung:** Beine nicht vollständig absenken.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

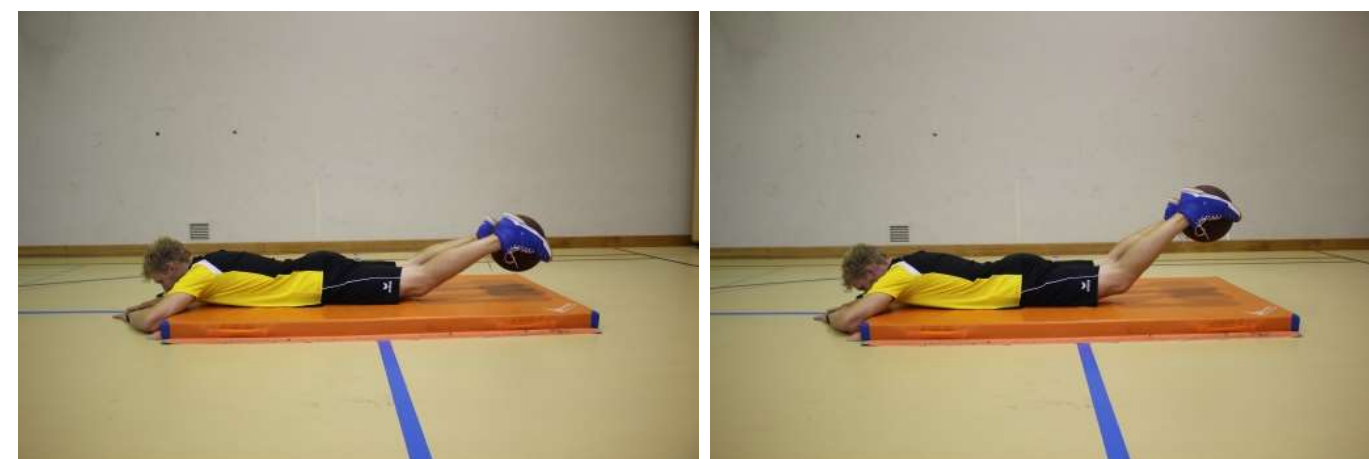
- Beine mehr anwinkeln (Fersen näher beim Gesäss);
- Position mit angehobenen Beinen nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Beine ausgestreckt;
- Zusatzgewicht an/zwischen den Beinen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/1 (Medizin-)Ball