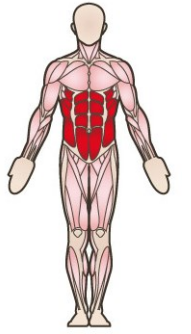


Extension und Flexion der Beine in hängender Position



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Hängend an der Sprossenwand (Rücken zur Sprossenwand gerichtet), Körper gestreckt, Beine beugen und strecken (Knie bis auf Hüfthöhe heben).

Achtung: Rücken bleibt stets an der Sprossenwand (möglichst kontrollierte Bewegung, ohne Schwung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Position mit angewinkelten Beinen nur halten;
- Knie weniger hoch anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (für die Beine);
- Beine strecken.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

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