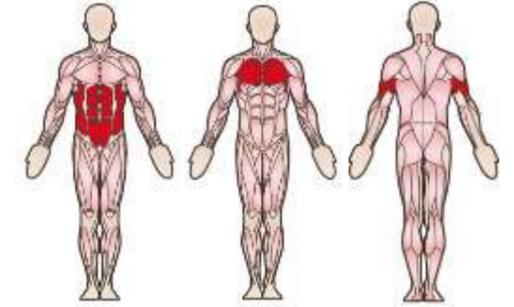


# Extension und Flexion der Beine im Unterarmstütz



## Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

### Progression I:

Schlingentrainer auf Länge Mitte Unterschenkel (im Stand) einstellen, Unterarmstütz mit den Füßen senkrecht unter dem Befestigungspunkt in den Schlingen, das Gesäss heben und gleichzeitig die Knie zur Brust ziehen, Gesäss senken und Beine strecken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

### Progression II:

Analog Progression I, jedoch auf den Händen abgestützt.

### Progression III:

Analog Progression II, jedoch die Knie abwechslungsweise zum linken respektive rechten Ellenbogen führen.

### Progression IV:

Analog Progression II, jedoch die Knie abwechslungsweise zum linken respektive rechten Ellenbogen führen. Zusätzlich kann nach jeder Wiederholung eine Liegestützt integriert werden.

**Achtung:** Körperspannung halten, Hüfte nicht durchhängen lassen, Rücken gerade, Unterarme unter den Schultern (bei allen Progressionen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Hände näher beim Befestigungspunkt (Schlinge senkrecht).

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Hände weiter vom Befestigungspunkt entfernen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sprossenwandspalte/Befestigung, 1 Schlingentrainer