

Übungserklärung

Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Den am bodenliegenden Gegenstand (z.B. Kampffrucksack) mit beiden Händen fassen und in die Höhe über den Kopf stemmen, den Gegenstand wieder vor den Füßen ablegen und die Übung erneut starten.

Achtung: Rücken gerade halten, Gewicht aus den Beinen heben und über den ganzen Fuss verteilen.

Erleichtern: Weniger Gewicht/Last.

Erschweren: Mehr Gewicht/grössere Last.

Bildliche Darstellung

