

# Anheben und Senken der Beine in Bauchlage



## Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage auf dem Schwedenkasten, Hüfte am Kastenende, Hände umfassen das Schwedenkastenoberteil, Beine in Richtung Boden hängen lassen. Beine anheben/ausstrecken in Verlängerung des Körpers (Bewegung im Hüftgelenk) und zurück in die Ausgangslage absenken.

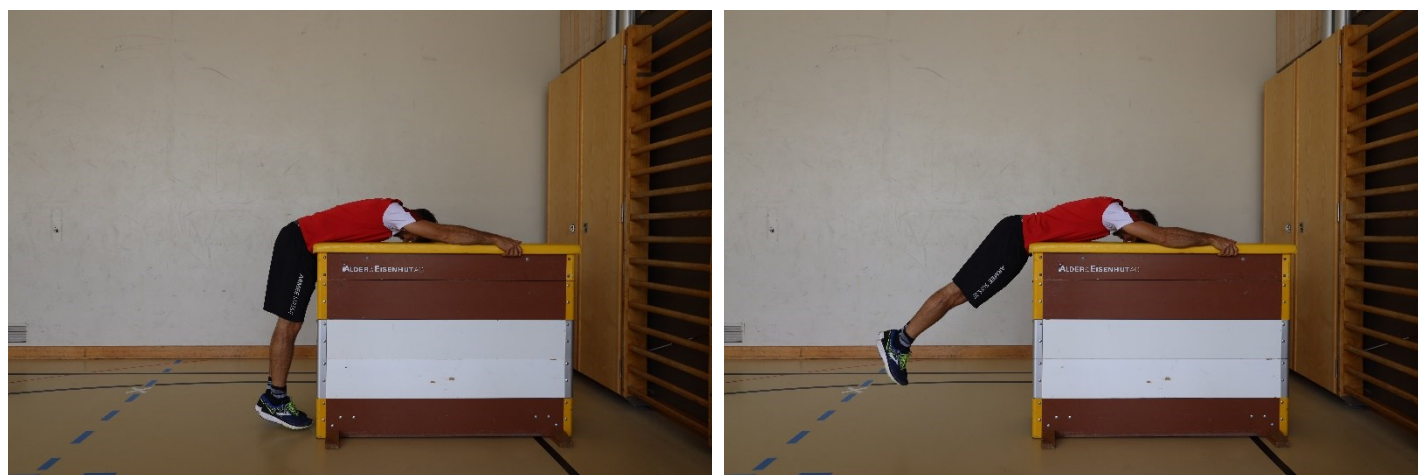
**Achtung:** Beine möglichst gestreckt halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

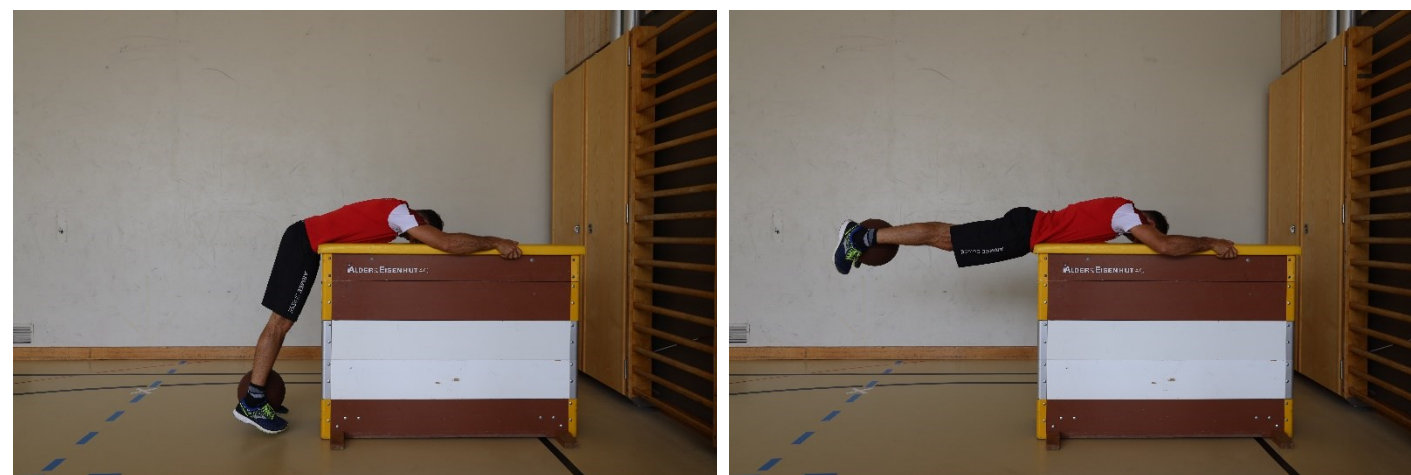
- Beine weniger weit anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (für die Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten  
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten, 1 (Medizin-/Volley-)Ball