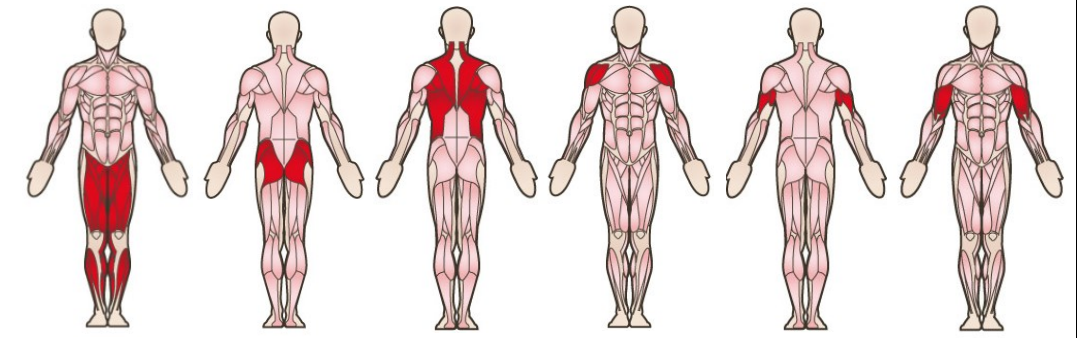


Anheben eines Gegenstandes im Stand



Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker, Armbeuger

Den auf dem Boden liegenden Pneu (DURO) mit beiden Händen fassen und auf die andere Seite drehen.

Achtung: Rücken gerade halten, Gewicht aus den Beinen heben.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

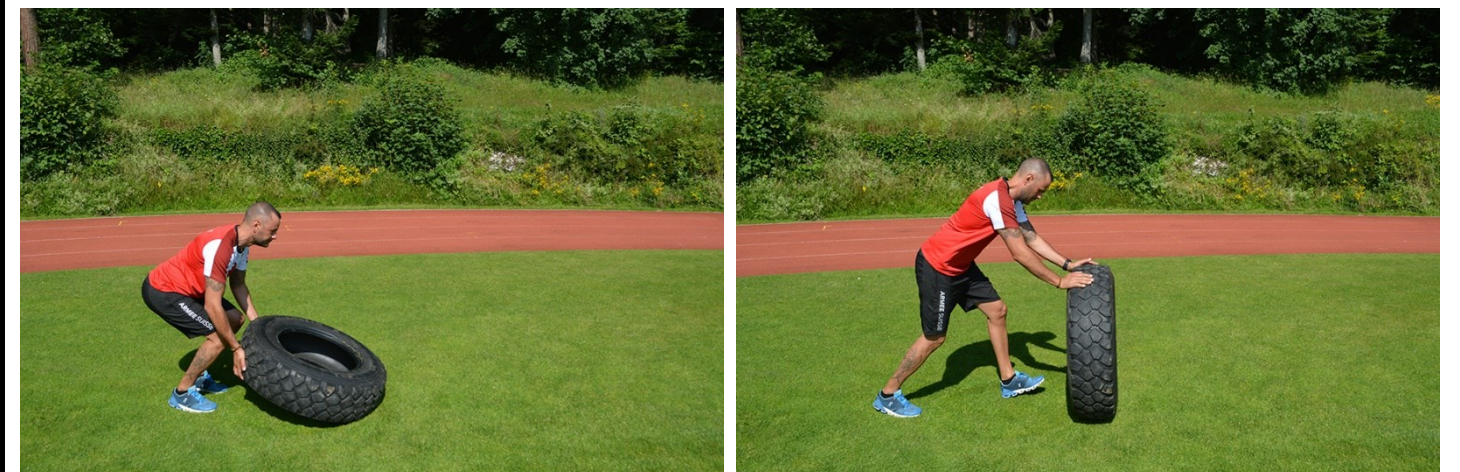
- Weniger Gewicht (Pneu PUCH).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Mehr Gewicht (Pneu 10DM).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH, 1 Pneu 10DM