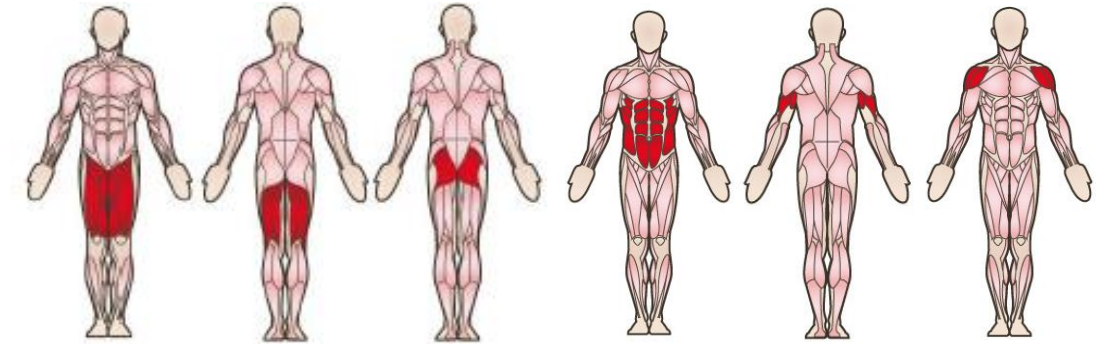


Anheben eines Gegenstandes

**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur,
Bauchmuskulatur, Armstrecker, Schultermuskulatur**



Ein Element der militärischen Grundausrüstung (ca. 10kg) auf eine Erhöhung hochheben und zurück auf den Boden legen.

Achtung:

Der Rücken muss beim Anheben der Last gerade sein.



Vereinfachung

- Ausrüstung ca. 5kg

Erschwerung

- Ausrüstung ca. 15kg

**Material pro Teilnehmer: Material von ca. 5kg/10kg/15kg
Zusätzliches Material: kleine Mauer/Tisch**