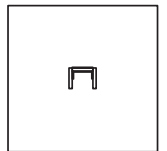


Kraft

Station Beinheber



Funktion

Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.



12.04.025 Beinheber

Technische Angaben

Gerätemaße 0,50 m x 0,60 m
Fallbereich 3,50 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe 1,25 m
Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
Altersangabe geeignet ab 6 Jahre