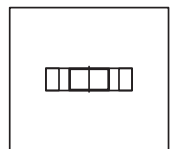
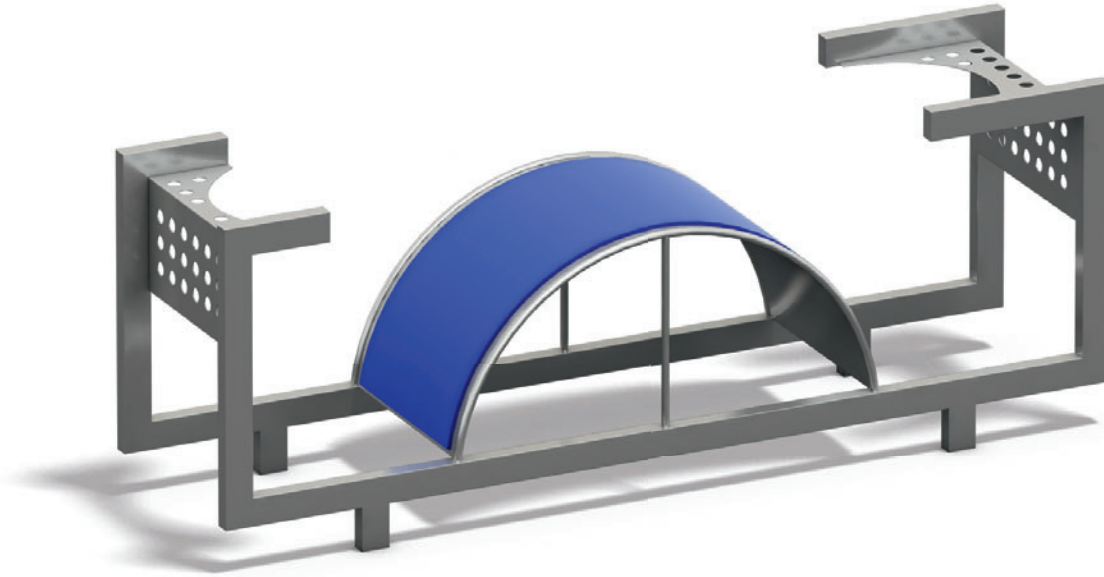


Kraft

Station Rückenstrecken



Funktion

Trainieren der gesamten Rückenstreckmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Aus der Bauchlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



12.04.012 Rückenstrecken

Technische Angaben

Gerätemaße 2,35 m x 0,60 m
 Fallbereich 5,35 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe 0,75 m
 Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 6 Jahre