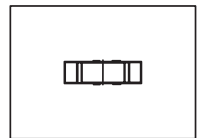


Kraft

Station Rücken- strecken PLUS



Funktion

Seniorengerechtes trainieren der Rückenstreckmuskulatur, der Kopf/Oberkörper wird nicht zu weit nach vorne geneigt.

Übungsbeschreibung

Aus dem Stand bzw. dem Kniestand 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.



12.04.028 Rückenstrecken PLUS

Technische Angaben

Gerätemaße 1,66 m x 0,60 m
 Fallbereich 4,66 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe 1,00 m
 Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 6 Jahre