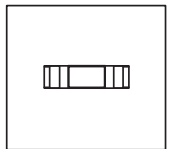


Kraft

Station Rumpfseitheben



Funktion

Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Aus der Seitenlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Die seitlichen Stützen erleichtern das Halten der Position. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die seitliche Rumpfmuskulatur trainiert.



12.04.014 Rumpfseitheben

Technische Angaben

Gerätemaße 2,30 m x 0,60 m
 Fallbereich 5,30 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe 0,75 m
 Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 6 Jahre