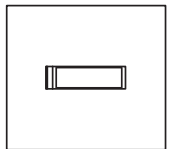
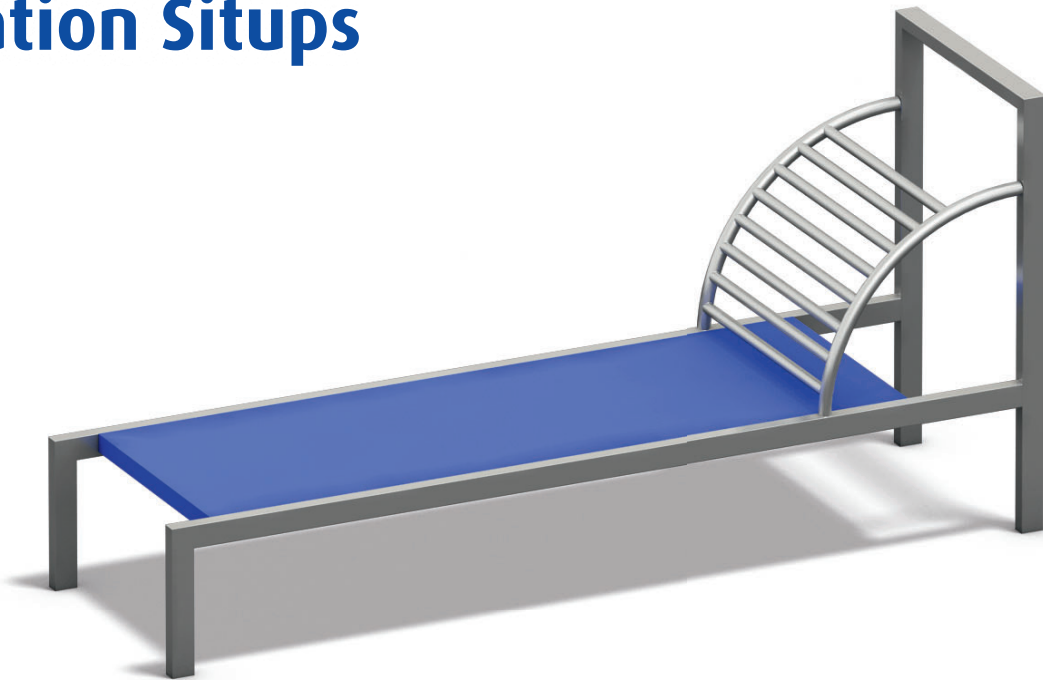


Kraft

Station Situps



Funktion

Trainieren der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



12.04.013 Situps

Technische Angaben

Gerätemaße 2,00 m x 0,60 m
 Fallbereich 5,00 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe 1,00 m
 Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 6 Jahre