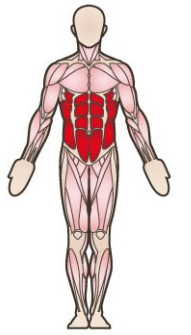


Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur



Rückenlage, Beine auf dem Schwedenkastenoberteil oder daran angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

Achtung: Oberkörper nicht vollständig absenken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung). Kopf in neutraler Position (kein Doppelkinn).

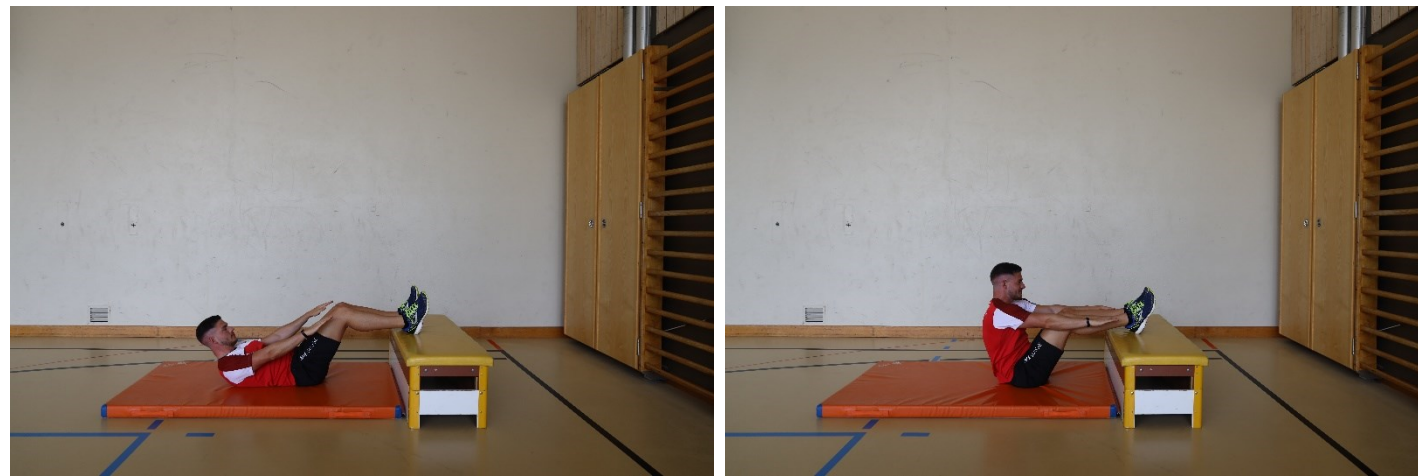
Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Arme in Vorhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht (auf der Brust halten).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Weichmatte (klein), 1 Schwedenkastenelement plus -oberteil (2 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kurzhandel/Sandsack