



Beinheber

MODUL KRAFT (Bauch, Hüftbeuger)

Situps

MODUL KRAFT (Bauch)



4Fcircle

EINE MARKE VON PLAYPARC

leicht



15 Wdh.
2-4 mal

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Auflageflächen ab, so dass Sie mit den Füßen gerade noch die Querstreben/Fußstützen bzw. den Boden berühren können. Ziehen Sie, mit gebeugten Knien, im Wechsel **jeweils einen Oberschenkel** Richtung Oberkörper und **setzen das Bein dann wieder an der Querstrebe/Boden** auf, dann mit der anderen Seite, usw.

Variation: Beine gestreckt, oder das Gegenbein immer bereits anheben, während Sie das andere Bein absenken.

leicht



12-15 Wiederholungen
2-4 mal

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Beugen Sie Ihre **Knie rechtwinklig** und legen Sie die Fersen auf der entsprechenden Auflage ab, **ohne sich mit den Füßen einzuhaken**. Heben Sie Ihren Oberkörper **langsam** in Richtung Ihrer Knie.

mittel



20 Wdh.
2-4 mal

Nach 2-3 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie **gleichzeitig beide Oberschenkel**, mit gebeugten Knien, Richtung Oberkörper ziehen, die **Beine anschließend wieder absetzen**, usw.

Variation: Mit den angehobenen Beinen schwingen.

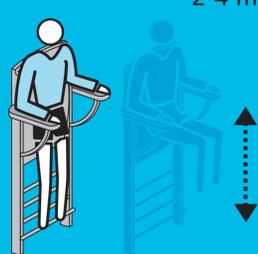
mittel



20 Wiederholungen
2-4 mal

Nach 4 Wochen regelmäßigem Training verändern Sie Ihre Armposition indem Sie **die Arme vor der Brust** kreuzen (siehe Skizze). Übung siehe oben.

schwer

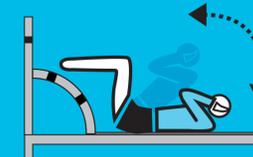


15 Wdh.
2-4 mal

Nach weiteren 2-3 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie **gleichzeitig beide Oberschenkel**, mit gebeugten Knien, Richtung Oberkörper ziehen, die Beine anschließend wieder senken, **ohne sie abzusetzen**. Anschließend wieder nach oben **ohne Schwung** zu holen, usw.

Variation: Beine gestreckt.

schwer



25 Wiederholungen
2-4 mal

Verändern Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Armposition erneut, indem Sie die **Arme seitlich an den Kopf** nehmen (siehe Skizze). Übung siehe oben.