

Das Ceci-Gym(nasium)

Team: Florina, Amelie

= *Wenn schon Muckibude – dann aber richtig!*

Die Übung: Beinheben

Wo ist die Station?

An **silbernen Stahlstangen** im Park.

Welche Muskelgruppe?

Beansprucht werden der vierköpfige Oberschenkelmuskel, der gerade Bauchmuskel, der schräge Bauchmuskel und der Armstrecker und Deltamuskel.

Belastungsumfang

Die Übung wird **45** Sekunden lang durchgeführt, **15** Sekunden lang wird Pause gemacht.



Beschreibung:

Stelle dich zunächst in die Ecke des Rechtecks. Umfasse die Stangen und drücke dich hoch. Dabei ist eine aufrechte Körperhaltung wichtig. Nun ziehst du deine Beine ausgestreckt zum Bauch hoch, sodass dein Körper einen rechten Winkel formt. Diese Position wird nicht gehalten, sondern wiederholt.