

DAS CECI-GYM_(nasium)

-- Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig!

Leg raises:

WO ist die Station? An einem Klettergestell an einem Spielplatz

WELCHE Muskelgruppen? Die Bauchmuskulatur: Primär der untere Bauchmuskel; mit Variation der seitliche Anteil.

BELASTUNGSUMFANG? Pro Satz **45 Sek.** mit **15 Sek.** Pause

Ausgangsposition.



Endposition.



Ausführung

Bei den „Leg Raises“ ist zu beachten, dass man sich gerade herunterhängt.

Aus dieser Ausgangsposition werden beide Beine (überkreuzt) nach oben gezogen, bis sie mindestens senkrecht zum Oberkörper sind.

Danach senkt man die Beine wieder ab, woraufhin die Übung wiederholt wird.

Die Beine können zur Variation auch ein wenig von der Seite hochgezogen werden, um die seitliche Bauchmuskulatur ebenfalls zu trainieren.