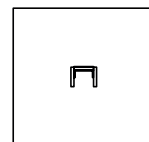


**KRAFT****STATION  
BEINHEBER****FUNKTION**

Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur.

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.

**12.04.025 BEINHEBER****TECHNISCHE ANGABEN**

Gerätemaße ..... 0,77 m x 0,60 m x 1,44 m hoch  
Fallbereich..... 3,77 m x 3,64 m (Mindestfreiraum)  
Freie Fallhöhe ... 1,44 m