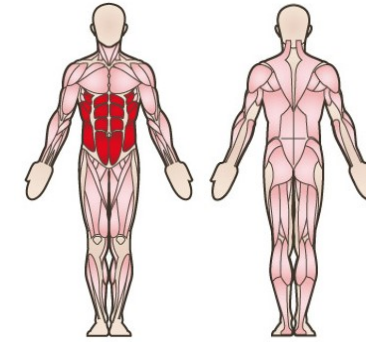


# Rumpfbeuge in schräger Rückenlage

Körpermitte:  
Bauchmuskulatur



Rückenlage auf der Schrägbank, Oberkörper in Richtung der Knie bewegen, um anschliessend wieder in die Startposition zurückzukehren.

**Erleichtern:** je flacher der Winkel der Schrägbank (bis gerade), desto einfacher ist die Übung. Arme in Vorhalte (Hände neben den Oberschenkeln).

**Erschweren:** je steiler die Schrägbank eingestellt wird, desto schwieriger ist die Übung. Arme seitlich neben dem Kopf oder sogar in Hochhalte.

## Startposition



- Rückenlage auf Schrägbank, Füsse in die Polster einklemmen.
- Hände auf der Brust gekreuzt.
- Schulter berühren die Bank nicht.
- Rumpfmuskeln anspannen.

## Endposition



- Oberkörper nicht ganz aufgerichtet (ständige Spannung der Bauchmuskulatur).

**Material:** Schrägbank