

Rumpfbeuge mit angehobenen Beinen

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine angewinkelt und in Hochhalte, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken.

Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken (ständige Spannung).

Erleichtern: Arme in Vorhalte.

Erschweren: Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte; Gewichtsscheibe vor der Brust halten.



-

1 Gewichtsscheibe