

{mp4}0801{/mp4}

Beanspruchte Muskeln

Ausführung

Langsam den Oberkörper hochrollen dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

3 Sätze á 12 Wiederholungen

Atmung

Beim Aufrollen ausatmen, in der Abwärtsbewegung einatmen.

Mit Klick auf "Dim lights" wird Video vergrößert angezeigt.

Übung für die Bauchmuskulatur

hauptsächlich gerade Bauchmuskulatur

Auf den Rücken legen und die Beine 90° im Kniegelenk anwinkeln