

{mov}0504d{/mov}

Übung für die Bauchmuskulatur

Beanspruchte Muskeln hauptsächlich gerade Bauchmuskulatur

Ausführung Auf den Rücken legen und die Beine 90° im Kniegelenk anwinkeln. Die Hände auf den Boden legen. Langsam den Oberkörper hochrollen dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

3 Sätze à 12 Wiederholungen

Atmung Beim Aufrollen ausatmen, in der Abwärtsbewegung einatmen.

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