

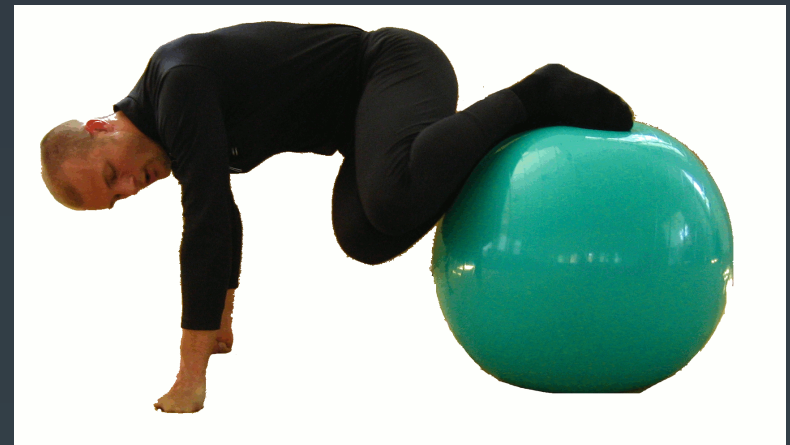
Schräg einrollen

(Übung für die schräge Bauchmuskulatur)

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- auf Fäusten Liegestützposition auf Fitnessball einnehmen
- aktives Anspannen der ventralen Rumpfmuskulatur, Körperspannung aufbauen
- Knie wechselseitig zur Brust ziehen

Diese Übung können Sie in Ihren bisherigen Kraftkreis integrieren oder als Einzelübung für jeweils 30-90 sec. oder 15-20 WDH (je Seite) zu je 3-5 Serien absolvieren.