

Rücken:



- Wirbelsäule in der Streckung kurz gerade halten, kein Hohlkreuz!
- In der Beugung, möglichst „rund machen“, damit sich Ellbogen und Knie berühren

Wdh.: 10x/ Seite

Bauchmuskulatur:

1)



Schräge Situps

- Für Variante 1+2 gilt:
unteren Rücken während der gesamten Ausführung fest auf die Unterlage drücken!!!

2)



- Mit dem diagonalen Knie Richtung Ellbogen
- Im Wechsel rechts/ links

Wdh.: 3x 10/ Seite

Seitstütz:

(Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur)



- Ellbogen sollte unter der Schulter positioniert sein
- Oberkörper nicht verdrehen!

Vereinfachte Variante:



vereinfacht: Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie, Knie 90° gebeugt

Wdh.: 10x/ Seite