

## Training mit Hilfsmitteln – Pads: V-Sitz

Diese Übung wird für die Stabilisierung des Rumpfes und Kräftigung der Tiefenmuskulatur des Bauchs sowie der Schulter- und Rückenmuskulatur eingesetzt.

Mit den Unterarmen auf den Pads nach aussen und wieder zurück in die Mitte gleiten.

### Variation

#### schwieriger

Mit den Ellbogen beidseitig kreisen.



Endposition



Ausgangsposition

---

Quelle: Zeitschrift 05/2008, S. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**