

## Krafttraining zu zweit – Rumpf: Käfer

Der gerade Bauchmuskel wird in dieser Übung intensiv trainiert. Der Partner hält die Schultern des Trainierenden auf dem Boden fest.



Aus der Rückenlage das Becken langsam heben. Die Knie senkrecht nach oben führen.

---

Quelle: «mobile» 4/2006, S. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**