

Gerade Bauchmuskulatur – Grundform



Rückenlage mit angewinkelten Beinen;
Vorspannung des Bauches. Faust hat
zwischen Kinn und Brustbein Platz.



Oberkörper aufrollen, gleichzeitig ein
Knie heranziehen.

Gerade Bauchmuskulatur – Einfacher



Sitz auf einer Langbank oder einem Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur.



Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten.

Variation: Während der Anspannung ein Gummiband auseinanderziehen.

Gerade Bauchmuskulatur – Schwieriger



Rückenlage; Beine überkreuzt und nach oben gestreckt; Vorspannung.



Aus der Vorspannung den Ball um die Beine kreisen, in beide Richtungen kräftigen.