

## Rumpfbeuge mit seitlichem Hochführen des Oberkörpers alternierend

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage mit angewinkelten Beinen (und Füßen). Mit den Armen ausgestreckt in Vorhalte den Oberkörper abwechselungsweise zum linken respektive rechten Knie anheben und die Hände am Knie vorbei nach vorne führen (Schulterblätter vom Boden abheben).

**Achtung:**

Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung).

**Erleichtern:**

Oberkörper weniger anheben (Hände weniger weit nach vorne führen).

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (in den Händen halten).

