

## Anheben und Senken des Oberkörpers durch Ellenbogen Richtung Boden drücken in Rückenlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage, angewinkelte Arme (Handflächen zeigen nach vorne), die Ellenbogen stützen den leicht angehobenen Oberkörper, Beine angewinkelt in Fersenstellung auf dem Boden, Oberkörper durch nach hinten (in Richtung Boden) Drücken der Ellenbogen heben und senken.

**Achtung:**

Oberkörper nie vollständig ablegen, Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren.

**Erleichtern:**

Position nur halten (ohne Heben und Senken des Oberkörpers); Oberkörper weniger anheben.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf der Brust).

