

## Übungserklärung

### Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Füße mit angewinkelten Beinen auf einen Gegenstand (z.B. Pneu, Kampfrucksack, Helm oder Sandsack) legen, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper etwas heben und zurück in die Ausgangsposition senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

**Achtung:** Oberkörper nicht vollständig absenken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

**Erleichtern:** Arme in Vorhalte.

**Erschweren:** Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte; Zusatzgewicht auf der Brust halten.

**Variante:** Distanz der Füße zum Gesäss verändern.

## Bildliche Darstellung

