

Hände und Füße zusammenführen in Rückenlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage, Arme und Beine in Verlängerung des Körpers ausgestreckt und leicht angehoben, Körper zusammenklappen, so dass die Hände die Fußspitzen (oder immerhin die Schienbeine) berühren (Arme und Beine gleichzeitig nach oben führen).

Achtung:

Beine und Arme nicht absetzen (ständige Spannung).

Erleichtern:

Arme und Beine nach jeder Ausführung vollständig absetzen (Pause); Arme und Beine weniger weit anheben.

Erschweren:

Zusatzgewicht (für die Arme und/oder Beine).

Variante:

Arme in Vorhalte, aus dieser Position den Körper zusammenklappen.

