

Hand und Fuss über Kreuz zusammenführen in Liegestützposition

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition ((Gesicht) Blick nach unten), abwechselnd eine Hand und einen Fuss übers Kreuz zusammenführen.

Achtung: Oberkörper möglichst stabil halten (Bauch anspannen).

Erleichtern: Grundposition nur halten (Liegestützposition).

Erschweren: Zusatzgewicht an Armen und Beinen; instabile Unterlage.

Variante: Knie übers Kreuz zum Ellbogen führen.



4 Gewichtsmanschetten
Balance-Kissen
1