

Crunches



Schulterblätter
nicht auf den
Boden legen
und immer
gleichmäßig
atmen

Bicycle Crunch



Schultern vom
Boden heben
und mit den
Beinen zu "pedeln"
beginnen. Den
Kopf mit den Händen
stützen.

Zehen berühren



Beim hochdrücken darauf achten, mit Kraft
und nicht mit Schwung zu arbeiten.

Plank



Solange wie möglich
versuchen in der Position
zu bleiben.
Wenn der Rücken durch-
zuhängen beginnt, sofort
aufhören.