

Bauchtrainer

ABDOMINAL OT772p

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

QR-Code mit dem Smartphone abscannen,
Übungen anschauen und direkt loslegen!



1. Übung für die Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Liegepolster. Die Füße sind gegen die Trittplatte gestemmt. Die Hände werden hinter dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Den Oberkörper auf- und abrollen. Der untere Rücken bleibt auf dem Liegepolster.

Wirkung: Bauchmuskulatur.



Ausgangsposition



Endposition