

# Bauchtrainer

PLANX OT770p

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

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



## 1. Übung für die Rumpfmuskulatur

**Ausgangsposition:** Die Unterarme werden auf dem Unterarmpolster abgelegt. Die Knie werden auf dem Kniepolster positioniert. Die Hände fassen die Handgriffe. Der Trainierende hebt den Oberkörper und das Gesäß. Die Beine werden gestreckt und die Fußspitzen auf der Bodenplatte positionieren.

**Bewegungsausführung:** Langsames wechselseitiges Strecken und Beugen der Beine ergeben einen Bewegungszyklus.

**Wirkung:** Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition