

Sit´ ups an Sprossenwand

ASTE:

- Rückenlage
- Füße unter Sprosse „festhaken“
- Arme ausgestreckt neben Körper oder Überkreuzt

ESTE:

- Oberkörper mit Ausatmung aufrichten
- Wirbel für Wirbel einrollen + Kinn auf Brustbein

Alternativ:

- Oberkörper drehen für schräge Bauchmuskeln
- Erschwerung durch Gewichte z.B. Hantelscheibe
- LWS unterlagern mit Rolle für untere Bauchmuskeln (Beine angewinkelt + Fersen in Unterlage drücken)

