



Sit-ups frontal

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf



INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. beide Ellbogen berühren die angewinkelten Knie

MATERIAL

- Gymnastikmatte