

1

Becken kippen



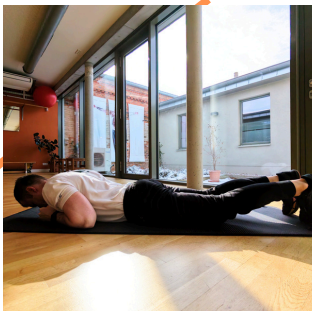
2

Einrollen



3

Gesäß anheben



4

Oberkörper anheben
und überstrecken



5

Rücken so rund wie
möglich ablegen



Jede Übung pumpend mehrfach wiederholen.
#4 Tipp Muskelaktivierung = Oberkörper hoch - runter ohne Arme zur Hilfe.
Zusatz allgemein: Bauchnabel immer leicht nach innen ziehen.