

Crunches, diagonal, leichtere Technik

11



2 Sätze 10 Wdh.

- Hände greifen überkreuz auf die Knie
- wechselseitig Arm und Bein vor und zurück
- gleichzeitig drückt der andere Arm gegen das Bein
- Ganzer Rücken und Schultern mit Bodenkontakt

Anmerkung: 10 Wdh links und 10 Wdh rechts

Golfschlag, typische Bewegung

12



2 Sätze 8 Wdh.

- Theraband erhöht anbringen
- Stabiler Stand - 90° zum Theraband
- Golfschlag-typische Bewegung
-

Anmerkung: 8 Wdh links und 8 Wdh rechts