

13. Rumpfseitheben



Aus der Seitlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Die Schwierigkeitsstufen werden durch Veränderung der Armposition differenziert.

Training von:
**seitliche
Rumpfmuskulatur**

14. Liegestützen



An zwei parallelen, gebogenen nach unten verlaufenden Holmen sind Liegestütze durchzuführen. Die Schwierigkeitsstufen werden durch Veränderung der Stützhöhe differenziert.

Training von:
**Armstreckmuskulatur
Schultermuskulatur
Brustmuskulatur**