

# Übungsvarianten für die gerade Bauchmuskulatur

## Leicht



Foto: Horst Rudel

## Mittel



Foto: Horst Rudel

## Schwer



Foto: Horst Rudel

- Beginne mit der leichtesten Übungsvariante.
- Dein Partner kontrolliert die technisch korrekte Übungsausführung.
- Du solltest mindestens 6–8 Wiederholungen schaffen.  
Die optimale Wiederholungszahl liegt bei 10–15 korrekten Wiederholungen.
- Führe alle Übungen langsam und kontrolliert aus.