

Krafttraining Rumpf / segmental



1. diagonal strecken



2. Bein heben



3. Becken heben



4. Rücken dynamisch



5. Arme/Beine heben



6. Arme nach vorne führen



7. Bauch seitlich Bein abspreizen



8. Gesäss heben



9. Bauch schräg



10. Bauch Bank