

#3 FRONTAL V HOLD



▮▮ Diese Core-Übung ist eine meiner Lieblingsübungen – wundere Dich also nicht, wenn es Dir zu Beginn nicht ganz leichtfällt!

Für den Frontal V Hold legst Du Dich zunächst mit dem Rücken auf den Boden. In der Ausführung ist der Rücken im Grunde genommen dann auch Dein einziger Körperteil, der am Boden bleiben soll.

Hebe zur gleichen Zeit Kopf, Arme und Beine vom Boden und biege die Fußspitzen zu Dir hin. Der Kopf bleibt während der Übung über dem Oberkörper, die Innenseiten von Armen und Händen zeigen ausgestreckt nach oben und die Beine befinden sich gestreckt in der Luft.

Für das perfekte Rückentraining musst Du in dieser Position Deinen ganzen Körper anspannen und so stabil wie möglich halten.



TRAINIERT: CORE
SCHWIERIGKEIT: INTERMEDIATE



BEGINNER: 45S
INTERMEDIATE: 60S
ADVANCED: 90S