

## PLANK UP AND DOWN

Ausgangsposition: Plank

- bewege nun deine Hüfte nach oben und senke sie anschließend wieder
- spanne deine Bauchmuskulatur fest an und ziehe deinen Bauchnabel nach innen

**TIPP:** Achte darauf, dass du beim Absenken kein Hohlkreuz machst und die Übung kontrolliert ausführst.

