* Rectus abdominis
* External oblique



Kezdő pozíció

Tartsa egyenesen a hátát gyakorlat közben. Helyezze lábait a földre és helyezze kezeit vízszintessen tartva a karokhoz.

Vég pozíció

Fordítsa testét balra és maradjon ebben a pozícióba kis ideig. Majd forduljon jobbra és maradjon ebben a pozícióban rövid ideig. Végül menjen vissza kezdő pozícióba.