* Rectus abdominis
* Erector spinae group



Kezdő pozíció.

Tartsa egyenesen a hátát gyakorlat közben. Helyezze a lábait a földre és fogja meg a foganytyúkat.

Vég pozíció.

Dőljön előre amennyire tud majd maradjon ebben a pozícióban kis ideig végül menjen vissza kezdő pozícióba.Tartsa egyenesen a hátát gyakorlat közben.