



Thomas Daniel  
Moderner Fünfkampf  
6. Platz Olympische  
Spiele 2012 (London)

# KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

AUSGANGSPOSITION



ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG



## *Ausgangsposition*

sitzend, gestreckter Oberkörper leicht nach hinten geneigt, Hände am Sessel fixiert

## *Übungsausführung*

Oberschenkel mit gebeugten Kniegelenken langsam zur Brust ziehen, gleichzeitig Oberkörper etwas nach vorne neigen; danach zurück in Ausgangsposition

ÜBUNG

4

**Bauch- und  
Hüftbeuge-  
muskulatur**