

# Kräftigung Untere Bauchmuskulatur im Sitz

WANNN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

3mal 10 bis 20 Sekunden halten.



## Ausgangsstellung

Sitz auf Stuhl oder Parkbank, Knie- und Hüftgelenke möglichst im 90°-Winkel, aufrechter Oberkörper.

Hände seitlich neben dem Gesäß aufstützen

## Ausführung

Von den Händen nach oben wegdrücken und das Gesäß anheben bzw. entlasten.

## Wichtig

Nicht in Rücklage kommen.