

Kräftigung Bauchmuskulatur am Boden

WANN

Allgemeine Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

3-4mal 10-30 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung & Ausführung

Aufrechter Sitz, Beine angestellt, Oberkörper etwas zurücklehnen, Füße und Beine anheben, auf oder etwas hinter den Sitzbeinhöckern die Balance finden. Rücken bleibt gerade.

Position halten.

III



III Variante für Fortgeschrittene

Die Übung kann auch in Rückenlage ausgeführt werden. Beine gestreckt ca. im 45° nach vorne ausstrecken.

Wichtig

Bauchnabel ständig in Richtung Wirbelsäule spannen ansaugen.

Brustbein während der gesamten Übung nach vorne oben anheben.

Achtung

Bei akuten Rückenschmerzen, Bandscheibenproblematik oder Schwangerschaft diese Übung nicht ausführen!