

Kräftigung Untere Bauchmuskulatur mit Theraband

WANN

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

3-4mal 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Rückenlage, Hüften und Knie im 90° - Winkel, Fußspitzen angezogen.

Theraband kurz unterhalb der Knie rechts und links mit beiden Händen umfassen.

Kopf gerade, Schultern am Boden.

III



III Ausführung

Für die gerade Bauchmuskulatur Theraband beidseits Richtung Boden nach unten ziehen.

Für die schräge Bauchmuskulatur wechselseitig ziehen.

IV



IV Steigerung

Kopf anheben, dabei das Kinn jedoch nicht vorschieben.

Wichtig

Langsam ausführen.

Achtung

Nicht das Kinn vorschieben!

Bei Halswirbelsäulen – Problematik den Kopf am Boden lassen!