

Kräftigung Bauch & Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden (VORSICHT: Gestreckte Ausführungen u.U. nur unter Anleitung), gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Anfänger: Variante **1** 6-8mal je 10-20 Sekunden halten.

Fortgeschrittene: Varianten **1** und **2** bis zu 6mal 10-20 Sekunden halten.

1



1 Ausgangsstellung & Ausführung

In abgebildeter Position verharren. Ellenbogen senkrecht unter den Schultern, Handflächen flach am Boden, Daumen und Finger aufgespreizt.

Variante zur Vereinfachung

2



2 Im Vierfüßlerstand beginnen, d.h. Ellenbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, Zehenspitzen aufgestellt und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“. Beide Knie bis knapp über den Boden anheben.

3



3 Steigerung

Ein Bein gestreckt anheben (Fußspitze anziehen). Nach 10 Sekunden wechseln.

Wichtig

Ellenbogen unter den Schultergelenken.
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“, nicht durchhängen. Körper sollte eine Linie bilden.

Achtung

Für Variante **3** ist eine gute Bauchmuskulaturspannung Voraussetzung, da es sonst zu Beschwerden in der Lendenwirbelsäule kommen kann. Bei Bandscheibenproblemen in der LWS bitte nur Variante **2**.