

# Kräftigung Bauchmuskulatur in Rückenlage

**WANN** Gut zur Vorbereitung für Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. Tennis, Fußball, Handball, alle Lauf- und Wurfsporarten. Bei Instabilitäten im Bereich des Rumpfs, insbesondere der Lendenwirbelsäule

3mal 10 bis 20 Wiederholungen

## Ausgangsstellung



Rückenlage, ein Bein lang am Boden ausstrecken, den gleichseitigen Arm ebenfalls ausgestreckt eng neben dem Körper, das andere Bein in Hüfte und Knie um jeweils 90 Grad beugen. den Arm auf dieser Seite lang über den Kopf ausstrecken. Bauchnabel fest in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

## Ausführung

Arme und Beine gleichzeitig in die jeweils gegenläufige Position führen, ohne dass diese den Boden berühren. Kopf leicht anheben, dabei das Kinn etwas zum Kehlkopf ziehen.

## Wichtig

Den Bauchnabel die ganze Zeit fest ansaugen.

## Achtung

Bei Halswirbelsäulenproblemen den Kopf am Boden liegen lassen, evtl. Kissen unterlegen. Bei Bandscheibenproblemen oder Instabilitäten in der Lendenwirbelsäule diese Übung erst mit einem Therapeuten oder Trainer absprechen!