

Übungsprogramm zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine nacheinander an.

Die Hände an die Oberschenkel legen und zu den Knie hoch bewegen. Dabei hebt sich Kopf und Schultergürtel mit ab.

3 x 10 Wiederholungen.

Atmung nicht vergessen!



Ausführung wie oben beschrieben.

Oben halten und im Wechsel die gestreckten Arme über den Kopf bewegen.

3 x 10 Wiederholungen.



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine nacheinander an.

Heben Sie das linke Bein und drücken mit der rechten Hand gegen den linken Oberschenkel.

Die linke Hand unterstützt den Kopf.

Jede Seite 5 x 10 Sek. halten.