

## Übungsprogramm zur Kräftigung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur



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

Heben Sie das Becken an und halten es oben.

Senken Sie ihr Becken die halbe Strecke ab und heben es wieder ganz nach oben.

3 x 10 Wiederholungen.



Ausgangsstellung wie oben beschrieben.

Im Wechsel ein Bein nach vorn/oben ausstrecken.

3 x 10 Wiederholungen.



Legen Sie sich auf die Seite und stützen Ihren Ellenbogen auf. Die Beine sind in Knie und Hüfte etwas gebeugt. (Zur Steigerung strecken Sie die Beine).

Heben Sie Ihr Becken seitlich hoch und halten es oben.

3 x 20 Sek.



Zur Steigerung der Übung heben Sie den oberen Arm und das Bein seitlich ab.

3 x 20 Sek.