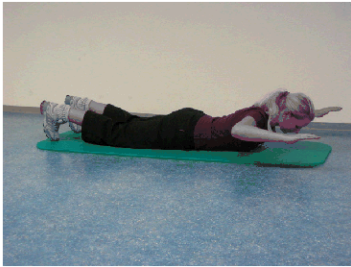


## Übungsprogramm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch, die Fußspitzen aufstellen und die Arme in U-Halte neben den Kopf legen.

Spannen Sie den ganzen Körper an, indem Sie die Knie strecken, Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Auf diese Grundspannung bauen sich folgende Übungsvarianten auf::

- Arme abheben und
  - halten 3 x 10 Sek.
  - Arme im Wechsel vor- und zurückschieben.  
3 x 10 Wiederholungen.
  - beide Arme zusammen vor- und zurückschieben.  
3 x 10 Wiederholungen.



•Diagonal Arm und Bein abheben und halten.

Jede Diagonale 5-10 mal wiederholen.

Atmen nicht vergessen!

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, so dass sich die Hände senkrecht unter den Schultergelenken befinden. Die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken, so dass die Oberschenkel senkrecht stehen. Stellen Sie die Fußspitzen auf, spannen Sie die gesamte Rumpfmuskulatur an, ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und heben Sie beide Knie ca. 2 cm vom Boden ab.

3 x 20 Sek. halten!

Halten Sie den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Zur Steigerung ziehen Sie im Wechsel die Knie unter Ihren Bauch.

3 x 10 Wiederholungen.

