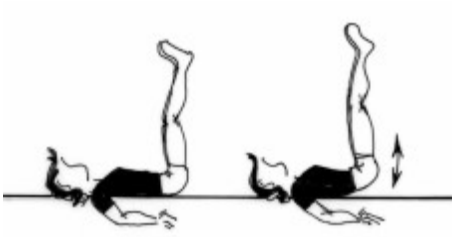
Kräftigen – Rumpf vorne gerade/schräg: Unterer Bauchmuskel

Durch leichtes abheben und aufrollen des unteren Rückenbereichs werden die unteren Bauchmuskeln gekräftigt.

In der Rückenlage, Beine leicht angewinkelt zur Decke ausgerichtet, der Kopf und die Schultern entspannt auf dem Boden. Den unteren Rücken auf- und wieder abrollen (anheben/senken). Die Beine bleiben in derselben Position und werden NICHT näher zum Kopf geführt (Bewegung erfolgt Richtung Decke).



Variationen

einfacher

- Zur Unterstützung werden die Hände unter das Gesäss gelegt.

schwieriger

- Mit Ball. In der Rückenlage, Ball zwischen den Beinen eingeklemmt, Arme zur Seite ausgestreckt. In dieser Position den unteren Rücken auf- und wieder abrollen ohne den Ball zu verlieren.

Bemerkungen

- Nur die untere Bauchmuskulatur benutzen, um den Rücken einzurollen
- Kein Schwung und die Arme dienen nur der Stabilisation

Material: Ball

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger