

## Schräge Bauchmuskulatur – Grundform



Rückenlage; ein Bein gestreckt, eines angewinkelt; Bauchmuskeln anspannen und Nacken lang machen.



Aus der Vorspannung ziehen die Arme aussen am angewinkelten Bein nach vorne. Die Lendenwirbelsäule bleibt neutral. Seitlich nicht auf den Schultern abstützen.

## Schräge Bauchmuskulatur – Einfacher

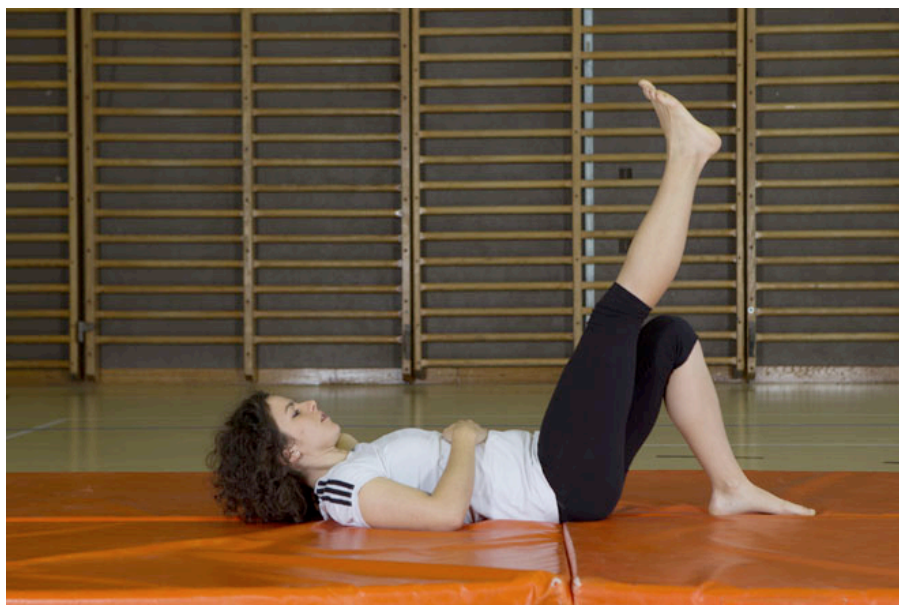


Sitz auf kniehohem Kasten; Hände am Hinterkopf platzieren. Nacken lang ziehen. Ellenbogen bilden mit den Schultern eine Achse.



Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammenführen. Die beiden Ellenbogen nicht zusammenklappen.

## Schräge Bauchmuskulatur – Schwieriger



Rückenlage; ein Bein angewinkelt, eines gestreckt; Finger an der Schläfe, Vorspannung.



Schulter zieht diagonal zum gestreckten Knie.

**Hinweis:** Der auf dem Bauch abgelegte Arm verhindert ein Ablegen auf der Gegenschulter.