

Kräftigung Seitliche Rumpfmuskulatur & schräge Bauchmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden (VORSICHT: Gestreckte Ausführungen u.U. nur unter Anleitung), gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Anfänger: Variante 1 pro Seite 3mal 10 bis 20 Sekunden halten.

Fortgeschrittene: Ausführungen 1 bis 4 pro Seite 3–4mal 15 bis 20 Sekunden halten.

1



1 Ausgangsstellung

Seitlage, Ellenbogen unter dem Schultergelenk, Beine gestreckt, Körper bildet eine Linie.

Ausführungen

Mit der freien Hand hochdrücken. Kopf schaut nach vorne, Hand zur Unterstützung am Boden lassen.

2



2 Freie Hand in der Taille abstützen.

3



3 Freie Hand nach oben zur Decke strecken.

4

4 Zusätzlich das obere Bein gestreckt anheben.

5



5 Variante zur Vereinfachung

Gleiche Übung mit angewinkelten Knien, so dass diese am Boden aufliegen. Dabei bilden Oberkörper und Oberschenkel eine Linie, die Unterschenkel zeigen nach hinten.