

# Kräftigung Rumpf- und Bauchmuskulatur

WANNE

Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. bei Tennis, Fuß-, Handball und bei allen Lauf- und Wurfsporarten

Pro Seite je 3mal 10 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

"Liegestützposition" bzw. "schiefe Ebene". Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen, Arme etwas breiter als schulterbreit, Ellenbogen gestreckt. der Körper bildet eine Linie von den Füßen bis zu den Schultern. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt zum Boden. Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

## Ausführung

III



III Für die gerade Bauchmuskulatur abwechselnd das rechte Knie zum rechten Arm, dann das linke Knie zum linken Arm führen.

IV



IV Für die schräge Bauchmuskulatur das rechte Knie diagonal zum linken Arm führen und umgekehrt.

## Wichtig

Nicht "durchhängen", sondern den Bauchnabel die ganze Zeit in Richtung Wirbelsäule ansaugen. Körper aus dem Schultergürtel nach oben drücken.