



Bauchübung Nr. 7

Ausgangsposition

Rückenlage. Die Beine werden nach oben gestreckt. Zwischen den Beinen und dem Oberkörper ist ein 90 Grad Winkel. Die Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden.

Bewegung

Die gestreckten Beine sowie der Po werden einige Zentimeter angehoben. Das Anheben und Absenken der Beine erfolgt langsam. Zur Unterstützung werden die Arme fest auf den Boden gepresst. 10 Wiederholungen werden durchgeführt.



Achtung: **Häufiger Fehler**

- Der Po wird durch ein Kippen der Beine in Richtung des Körpers angehoben. Tipp: oberhalb der Beine (zum Beispiel an der Decke) einen Punkt anvisieren.
- Das Anheben des Pos erfolgt ruckartig und nicht langsam. Tipp: zur Unterstützung die Arme stark einsetzen und weniger, dafür richtig ausgeführte Wiederholungen durchführen.