

## Anheben und Senken der Beine in Rückenlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine gestreckt und leicht angehoben, Arme seitlich am Boden (oder die Hände unter dem Gesäss platzieren/oder die Hände hinter dem Kopf verschränken), Beine heben und senken.

### Achtung:

Ständiger Kontakt des Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.

### Erleichtern:

Beine etwas mehr angehoben und weniger weit absenken; Beine anwinkeln; Position nur halten.

### Erschweren:

Zusatzgewicht (für die Beine).

### Variante I:

Beine abwechselnd heben und senken.

### Variante II:

Beine zusammen anwinkeln (gerade oder zur Seite abdrehen) und strecken.

