

## Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage

Körpermitte:

Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, abwechselungsweise jeweils einen Arm und ein Bein über Kreuz anheben.

**Achtung:**

Arme und Beine nicht vollständig absetzen (haben keinen Bodenkontakt).

**Erleichtern:**

Ausgangsposition mit leicht angehobenen Armen und Beinen nur halten (statisch, ohne Bewegung der Arme und Beine); den nicht angehobenen Arm und das nicht angehobene Bein jeweils auf dem Boden absetzen.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (an den Armen und Beinen).

**Variante:**

Arme und Beine in einem gewissen Takt mit Zwischenstopp in der neutralen Position heben und senken oder schnelles ständiges auf und ab bewegen der Arme und Beine.

