

Rumpfbeuge

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine und Füße angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper etwas heben und zurück in die Ausgangsposition senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

Achtung:

Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

Erleichtern:

Arme zeigen vor der Brust nach vorne schräg oben.

Erschweren:

Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren (Hände bei den Ohren) oder sogar in Hochhalte; Zusatzgewicht (vor der Brust halten).

Variante:

Distanz der Füße zum Gesäss verändern.

