

## Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen in Rückenlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage, Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren, Oberkörper etwas angehoben (Schulterblätter vom Boden lösen), Beine ausgestreckt und leicht angehoben, einen Ellenbogen sowie ein Knie über Kreuz zusammenführen (ungefähr auf Bauchnabelhöhe). Nach jeder Ausführung die Seite wechseln.

**Achtung:**

Oberkörper nicht vollständig absetzen (ständige Spannung), nicht mit der Hand am Kopf ziehen (Hand neben dem Ohr platzieren).

**Erleichtern:**

Ellenbogen und Knie nicht vollständig zusammenführen (kleinerer Bewegungsumfang); Ausgangsposition nur halten.

**Erschweren:**

Arm ausgestreckt in Hochhalte (in Verlängerung des Körpers) zum Knie führen; Zusatzgewicht für die Arme und/oder Beine.

