

Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

Bauchlage mit den Armen angewinkelt in Vorhalte vor dem Kopf (oder die Hände näher zusammen wie man eine Schale halten würde, aber Handflächen zeigen nach oben). Die Ellenbogen ungefähr auf Schulterhöhe und die Arme von der einen zur anderen Seite bewegen und gleichzeitig den Oberkörper seitlich anheben (Bewegung der Arme im Halbkreis, Kopf/Blick folgt der Bewegung).

Achtung:

Oberkörper nicht vollständig absenken.

Erleichtern:

Oberkörper weniger anheben/weniger zur Seite rotieren; Mittelposition mit angehobenem Oberkörper nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht an den Armen oder in den Händen halten.

