

Anheben und Senken der Beine in Bauchlage

Körpermitte:

Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme angewinkelt neben dem Körper (oder ausgestreckt in Vorhalte) mit Bodenkontakt, leicht angewinkelte (oder gestreckte) Beine anheben und senken.

Achtung:

Beine nicht vollständig senken.

Erleichtern:

Beine mehr anwinkeln (Fersen näher beim Gesäss); Position mit angehobenen Beinen nur halten.

Erschweren:

Beine ausgestreckt; Zusatzgewicht (an/zwischen den Beinen).

