

## Übungsprogramm zur Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich auf die Ellenbogen/Unterarme.

Schauen Sie unter dem Bauch durch bis Sie Ihre Knie sehen. Dabei hebt sich das Becken vom Boden ab.

3 x 10 Wiederholungen.



Ausgangsstellung:

Legen Sie sich auf den Rücken und heben die Beine nacheinander im rechten Winkel ab.



Schieben Sie die Knie Richtung Zimmerdecke nach oben, so dass sich Ihr Becken hochhebt.

Ihre Lendenwirbelsäule drücken Sie dabei auf den Boden.

3x 10 Wiederholungen.



Ausgangsstellung wie oben beschrieben.

Die Beine im Wechsel nach vorne/unten ausstrecken. Dabei die Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken.

3 x 10 Wiederholungen.