

# 1. Übung - Rumpfkraftigung

**Zum Stabilisieren, Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch / Rumpfmuskulatur**

## Beschreibung:

aufrechter Sitz auf Ball oder Sessel ohne Armlehne | Beine gut positionieren, rechteckige Beugung |  
Arme anheben, mit beiden Händen kräftig auf den Softball drücken (alternativ ein Handtuch) |  
Beine leichter Druck gegen Boden | große und kleine Kreise mit dem Rumpf beginnen, oder eine Achterschleife

*3 x 15 bis 20 Wiederholungen*

