

## 4. Übung - Bauchmuskelkräftigung

### Zur Stärkung der Bauchmuskulatur

#### Beschreibung:

am Boden liegen, Beine über den Ball (oder Sessel) | Rücken entspannt, Arme können zum Hinterkopf angehoben werden | langsames Anheben von Kopf und Oberkörper "mit Anspannung der Bauchmuskulatur" | dann seitliches Drehen und langsam wieder in die Ausgangsposition zurücklegen

*3 x 7 bis 10 Wiederholungen, je seitlich nach links und nach rechts*

