



### Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur:

Bei angewinkelten Beinen ziehen Sie ihr Kinn zur Brust und rollen sich mit Hilfe der Bauchmuskulatur soweit es für Sie möglich ist auf. **Die Arme sollen den Kopf nicht nach vorne drücken** - sie dienen nur als Führung. Achten Sie darauf dass Ihre Lendenwirbelsäule gut am Boden aufliegt.



### Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur:

Gleiche Ausgangsstellung wie oben. Rollen Sie sich auf indem Sie der Ellbogenbewegung zum gegenüberliegenden Knie folgen. **Die Arme sollen den Kopf nicht nach vorne drücken** - sie dienen nur als Führung.



### Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur:

Heben Sie den Kopf der durch die Arme unterstützt ist leicht an. Die Beine sind in angewinkelter Position. Durch das Anspannen der unteren Bauchmuskulatur schieben Sie Ihre Knie in Richtung Decke sodass sich Ihr Gesäß von der Unterlage abhebt. Sie können die Arme auch neben den Körper legen um damit die Abhebewegung zu unterstützen. Der Kopf bleibt dann am Boden liegen.



### Dehnung der Bauchmuskulatur:

Stützen Sie Ihre Arme neben dem Körper. Rollen Sie Ihren Kopf langsam Wirbel für Wirbel aus der Bauchlage hoch. Die Bewegung soll so ausgeführt werden dass das Becken dabei noch am Boden liegen bleibt und der Kopf nicht überstreckt wird.