

1



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Hände sind seitlich am Kopf, der Rücken fest am Boden

2



Heben Sie nun Kopf und Schultern an. Der Kopf sollte mit der Wirbelsäule im Nacken eine Linie bilden

3



Die Bewegung nur so weit führen, dass der untere Rücken am Boden bleibt.

4



Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals. Dazwischen den Kopf nicht ablegen.

5



Für die schräge Bauchmuskulatur ist die Ausgangsposition zunächst die gleiche.

6



Legen Sie nun die Beine nach links ab.

7



Heben Sie Schultern und Kopf gerade vom Boden ab. Die Bewegung wie bei der ersten Übung mehrmals wiederholen.

8



Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.