



Link zur Anleitung

## Bauch- & Rücken-FIT

**Ziel:** Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen, Wirbelsäule stabilisieren

**Ausgangsposition:**

- Hände und Füße auf die Baumstämme stützen
- Bauch anspannen und nicht ins Hohlkreuz ausweichen
- Blick zum Boden – Kopf nicht in den Nacken nehmen oder hängen lassen

**Hinweis:** Auf eine gleichmäßige Atmung achten



3 x 15–20 Sekunden

- Ausgangsposition korrekt halten
- Dabei gleichmäßig atmen



3 x 15–20 Sekunden

- Abwechselnd ein Bein für 3 Sekunden leicht anheben
- Becken nicht drehen, sondern stabil halten
- Bewegung langsam und kontrolliert durchführen



3 x 20–30 Sekunden

- Rechte Hand und linken Fuß gleichzeitig anheben
  - Becken nicht drehen, sondern stabil halten
  - Nach 3 Sekunden Seitenwechsel
- Variation:** Mit Händen und Füßen auf den Baumstämmen entlang laufen

