



Link zur Anleitung

## Bauch- & Rücken-FIT

**Ziel:** Bauchmuskulatur kräftigen

**Ausgangsposition:**

- Rückenlage: Beine im rechten Winkel auf den Baumstamm legen
- Blick zum Himmel

**Hinweis:** Nach der Übung langsam aufstehen

Leicht



5 x 10–15 Sekunden

- Kopf und Schultern leicht von der Unterlage abheben
- Arme seitlich neben dem Körper, Blick bleibt zum Himmel gerichtet
- Position halten und gleichmäßig weiteratmen

Mittel



3 x 20–30 Sekunden

- Linken Unterschenkel wenige Zentimeter vom Baumstamm abheben
- Schultern und Kopf mit Blick zum Himmel anheben
- Rechte Hand ca. 5 Sekunden an das linke Knie drücken, dann Seitenwechsel
- Spannung im Bauch spüren und gleichmäßig weiteratmen

Schwer



3 x 8–10 Wiederholungen pro Seite

- Kopf und Schultern leicht anheben, beide Arme auf einer Seite
- Arme abwechselnd rechts und links an den Beinen vorbei schieben und dabei den Oberkörper etwas nach oben rollen
- Bei der Aufwärtsbewegung ausatmen, abwärts einatmen

