



Link zur Anleitung

## Bauch- & Rücken-FIT

**Ziel:** Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen im Sitzen

**Ausgangsposition:**

- Aufrechte Sitzposition mit geradem Rücken
- Schultern entspannt, Blick nach vorne gerichtet



- Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, Arme gekreuzt vor der Brust halten
- Kurz vor dem Kontakt mit der Rückenlehne wieder zurück in die aufrechte Sitzposition kommen
- Nun mit geradem Rücken nach vorne lehnen, dabei die Arme neben dem Kopf nach vorne ausstrecken
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten



- Im aufrechten Sitzen die Arme nach vorne ausstrecken und wechselseitig kleine „Auf und Ab“-Bewegungen durchführen
- Nun mit geradem Rücken im Wechsel nach hinten und vorne lehnen
- Dabei in der vorgeneigten Position die Arme neben dem Kopf ausstrecken und weiter bewegen
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten

**Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit:**

- Mobilisation der Lendenwirbelsäule durch Vor- und Zurückkippen des Beckens (8-10 x)
- Schulterkreisen (8 x vorwärts und 8 x rückwärts)