

Rumpf

Käfer (Diagonale Bauchmuskulatur)

Was bringt's?	Aufrechte Haltung, stabilisiert den Rumpf, unterstützt den Rücken, entlastet Gelenke und Knochen
Benötigtes Material	1 Stuhl
Ausgangsposition	Sitzen Sie aufrecht auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche, rechte Hand ist an der rechten Schläfe.
Bewegung	Rechten Ellenbogen und linkes Knie diagonal vor dem Körper zusammenführen und langsam wieder in die Ausgangsposition zurück, dabei das Bein nicht absetzen.
Wie oft?	10 Mal rechter Arm + linker Ellenbogen, anschließend 10 Mal umgekehrt
Hinweise	Versuchen Sie sich aus der größtmöglichen Streckung in die kleinstmögliche Position diagonal „einzurollen“.
Tipp	Profis probieren diese Übung auf dem Rücken liegend.

