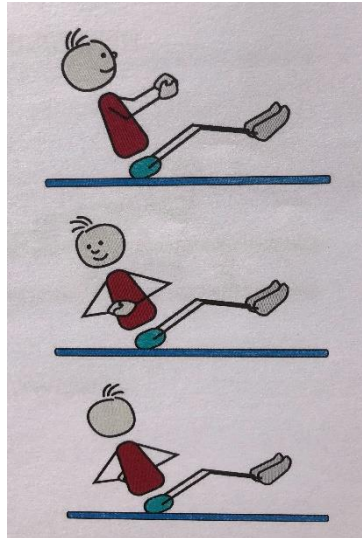


Sportübungen für zu Hause

Bauch-Twist

Kräftigung und Koordination der seitlichen Bauchmuskeln



Benötigt wird:

- Eine Yogamatte bzw. Isomatte

Aufgabe:

- Im Sitz auf der Matte die Beine anwinkeln und den Rücken (leicht) nach hinten kippen
- Die Fersen bleiben am Boden oder werden angehoben (Fortgeschrittene)
- Die Arme vor der Brust halten
- Den Oberkörper kontrolliert von rechts nach links drehen

Hinweise:

- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- Eine Hohlkreuzbildung vermeiden
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten