11 Seitliche Bauchmuskeln

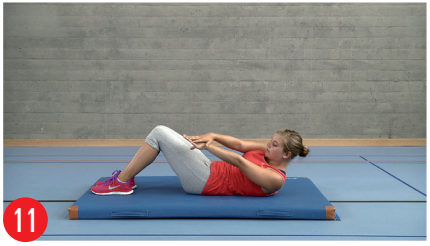
Quantitative Kriterien **Kraftübung**

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung

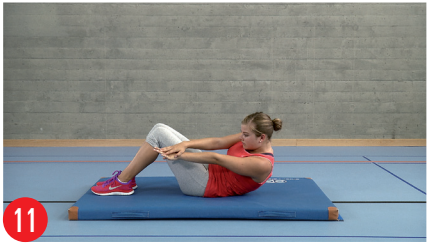
Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstrecken.

Bewegungsverlauf



Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit.

Endstellung



Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.