



Die Übung "Criss-Cross" ähnelt der bekannten Übung "Locomotion" oder auch Radfahren. Ein intensives Bauchtraining, wobei auch die hüftbeugende Muskulatur mitarbeitet.

Sie liegen in der Rückenlage, beide Beine sind angezogen und die Hände hinter dem Kopf verschränkt.

Jetzt den Kopf und die Schultern mittels der Bauchmuskeln etwas vom Boden abheben und ausatmend einen Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie - mittels Drehung des Oberrückens - führen. Gleichzeitig das andere Bein strecken. Versuchen Sie die Drehung mit der Bauchmuskulatur und nicht mit Schultern oder Armen zu machen. Einatmend beginnen zur anderen Seite zu drehen und in der Endphase wenn der andere Ellenbogen zum Knie geführt wird, das entsprechende Bein anwinkeln und das andere strecken.

Der Kopf bleibt in Verlängerung der WS und dreht ebenfalls mit. Ziehen Sie fest den Bauch in Richtung LWS.

Üben Sie im langsamen Atemtempo !

Wiederholen Sie die Übung 3-5 mal.

### Do's and don'ts

Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig !

Ihr Kopf sollte immer in der Verlängerung Ihrer HWS stehen - auch wenn der Rücken gerundet ist !

Bemühen Sie sich, die transversale Bauchmuskulatur durch festes Heranziehen des Nabels zur WS trainieren !

Die Ellenbogen sind immer seitlich des Kopfes !

Die Zehen bleiben während der ganzen Übung gestreckt.