



Ausgangsposition ist die Rückenlage, beide Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind stark gebeugt. Wenn Sie die Beine soweit an den Oberkörper heranziehen, liegt die LWS flach auf !
Legen Sie den Ball unter Ihr Gesäß.

Heben Sie jetzt beide Beine an, bis sie senkrecht nach oben gestreckt sind.

Jetzt beide Beine gleichzeitig gegeneinander kreisen, die Kreise ungefähr in Hüftbreite und möglichst rund.

Wiederholen Sie die Übung 5-6 mal.

Als Variation können Sie die Füße Point oder Flex halten, in Innen- und Außenrotation kreisen.

Do's and don'ts

Atmen Sie tief, langsam und gleichmäßig !

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