

<b>Ziel</b>	Kräftigung der seitlichen Beinmuskulatur und der schrägen Bauchmuskulatur Verbesserung der Stützaktivität
<b>Ausgangsstellung</b>	Seitlage, Stütz auf dem Unterarm, die Beine befinden sich gestreckt in Verlängerung des Rumpfes, der oben liegende Arm wird in die Taille gestützt.
<b>Durchführung</b>	Das Becken langsam anheben (Knie, Oberschenkel, Becken und der Rumpf befinden sich in der Endposition in der Luft), der gesamte Körper bildet eine Linie, das Becken langsam absenken, aber nicht ablegen und wieder nach oben anheben.
<b>Steigerung</b>	Das oben liegende Bein leicht abspreizen, der Abstand zwischen rechten und linkem Bein soll während der gesamten Übung sich nicht verändern. Zusätzlich kann der obere Arm lang über den Kopf gestreckt werden (siehe Übung 001).
<b>Vereinfachung</b>	Die Unterschenkel können auf der Unterlage liegen bleiben, d.h. die Beine sind abgewinkelt und liegen übereinander. Becken langsam absenken, aber nicht ablegen und wieder nach oben anheben.

© Therapeutenteam Blankenese

