

**Thema:** Physiotherapie  
**Moderator:** Oberhauser  
**Redakteur:**

---

## Übungen für die Bauchmuskulatur

Der nächste Sommer ist nicht mehr weit, und man zeigt den Bauch wieder her. Damit der nicht zu üppig sind, kann man mit Übungen entgegenwirken. So kann man zum Aufwärmen mit Pilates-Übungen beginnen. Wichtig dabei ist aus physiotherapeutischer Sicht die korrekte Durchführung. Die Bauch- und Rumpfmuskulatur ist besonders wichtig, weil sie den unteren Rücken unterstützt, und ein Widerlager für die Bewegungen der Extremitäten ist.

**O-Ton:** Daniel Neulinger (Physiotherapeut / Studiogast), Ruth Biber (Fitnessexpertin / Studiogast)