

Übung Eins



Bauchmuskel - Training

- mit dem Rücken auf die Matte legen
 - Beine 90° anwinkeln und Hände in die Höhe strecken
 - Handflächen nach innen und Schultern vom Boden weg
 - aus der Schulter kommend links und rechts nach oben bewegen

 - 10 - 15 Wiederholungen oder
 - 30 Sekunden halten
-