

Übung 2

Seitliches Bauchmuskel- Training



- mit dem Rücken auf die Matte legen
 - rechte Hand an den Hinterkopf legen und das linke Knie 90° anwinkeln
 - Knie zum Ellbogen bewegen
 - Wiederholung: linke Hand und rechtes Bein
-
- 10 - 15 Wiederholungen oder
 - 30 Sekunden halten

