

Übung Sieben



Seitliche Liegestütz

- seitlich auf die Matte legen
 - Körper von der Matte wegbewegen
 - einen Fuß anheben und pumpen
 - 4 Sekunden halten
 - Bein wechseln
 - Wichtig: Körperspannung halten!

 - 10 – 15 Wiederholungen oder
 - 30 Sekunden halten
-