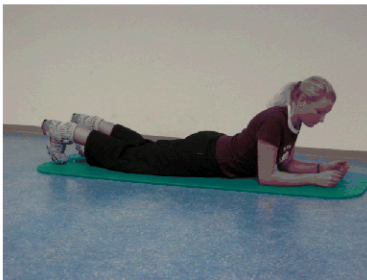


Übungsprogramm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Ausgangsstellung:

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen beide Ellenbogen/Unterarme auf. Beide Fußspitzen aufstellen.



Strecken Sie die Knie und heben den gesamten Körper ab, so dass es eine Linie ergibt.

Halten Sie diese Position 3 x 20 Sek.



„Wandern“ Sie auf der Stelle!

3 x 10 - 20 Schritte

Atmung nicht vergessen!