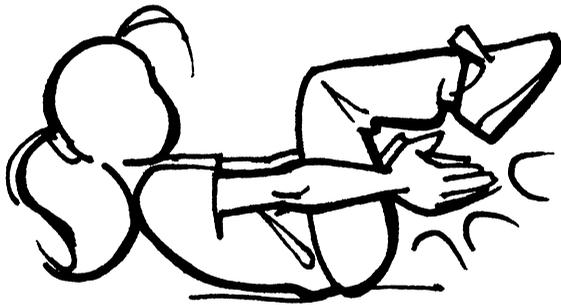


1



Rückenlage, gebeugte Beine in der Luft, Hände in Vorhalte:
Den Oberkörper abheben und hinter den Oberschenkeln in die Hände klatschen, zurück zur Ausgangsstellung usw.

Beachte:

Den Rücken nur im Bereich der Brustwirbelsäule abheben.

Wirkung:

Bauchmuskulatur