

Übung 1

In der Rückenlage beide Beine, nach Möglichkeit gestreckt, nach oben. Der Rücken bleibt auf dem Boden. Beine langsam herabsenken. Der Bauch bleibt fest angespannt. Übung ca. 10 x wiederholen, je nach Fitnesszustand!



Übung 2

Rückenlage mit aufgestellten Fersen. Hände sind hinter dem Kopf. Rechten Ellbogen zum linken Knie bringen und wechseln (linker Ellbogen zum rechten Knie). Übung ca. 5 x pro Seite wiederholen!

