

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 4

Rumpf und Rückenstrecker kräftigen

Im Vierfüßlerstand je ein Arm und ein Bein über das Kreuz anheben. Bauchnabel einziehen, Kopf gerade halten. Becken bleibt stabil. Wiederholung: 10 Mal je Seite.

