

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 5

Gesäss kräftigen

Im Vierfüsslerstand, auf Ellbogen stützend, ein Bein angewinkelt nach oben stossen.

Bauchnabel einziehen und den Kopf gerade halten. Wiederholung: 10 Mal je Seite, 2-3 Serien.

