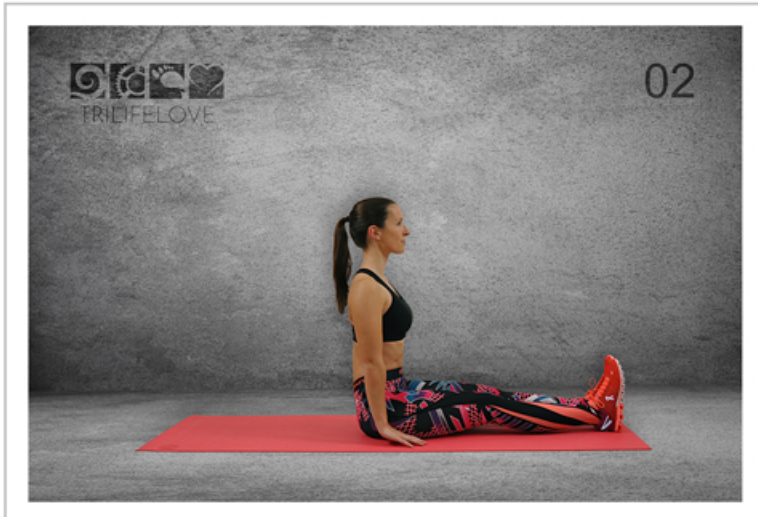


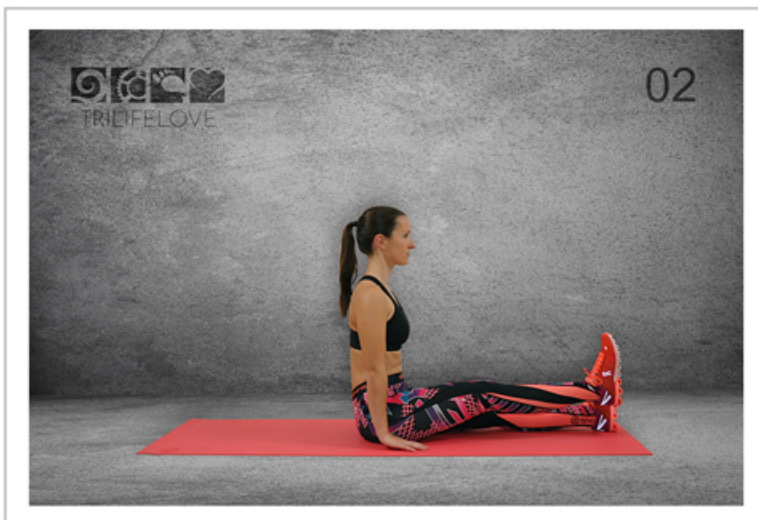
2. BEINHEBEN

Muskelgruppe: Gerade Schenkelmuskulatur



Ausführung:

- Setzt euch hin und streckt die Beine aus.
- Der Rücken sollte gerade sein und die Brust hebt sich.



- Jetzt hebst du ein Bein an.
- Der Rücken sollte dabei Möglichst gerade bleiben.
- Wechsel der Beine nach 20 oder 40 Sekunden.

Haltet nun diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand)