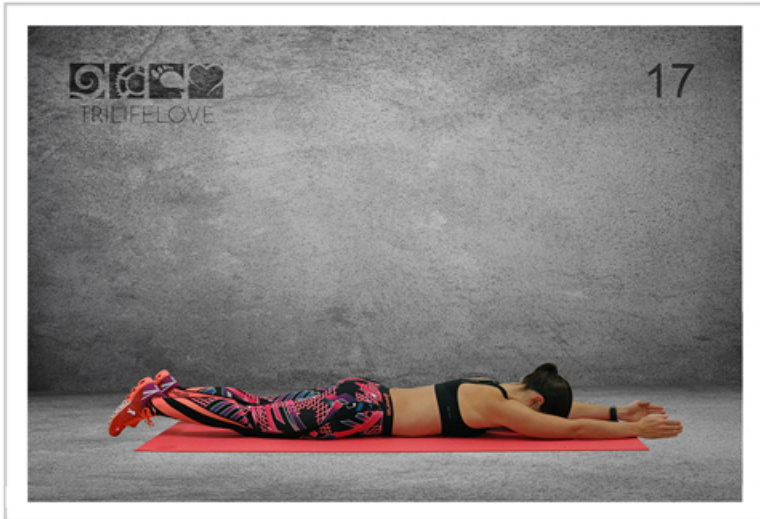


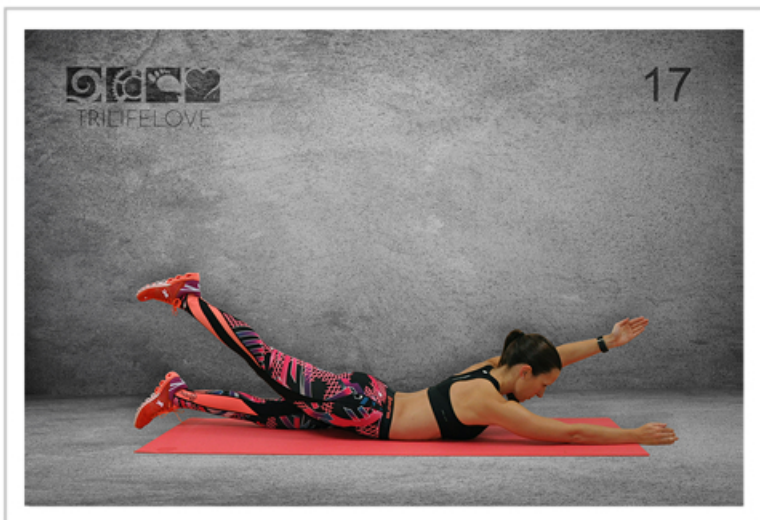
# 17. BEIN/ARM HEBEN

Muskelgruppe: Rücken Gesäßmuskel, Trapezmuskel



## Ausführung:

- Legt euch auf den Bauch.
- Streckt Arme und Beine lang nach vorne aus.



- Hebt euer linkes Bein und den rechten Arm an.
- Der Kopf schaut nach unten in Verlängerung der Wirbelsäule.

Halte diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand) durch. Danach nehmt ihr die andere Seite.