

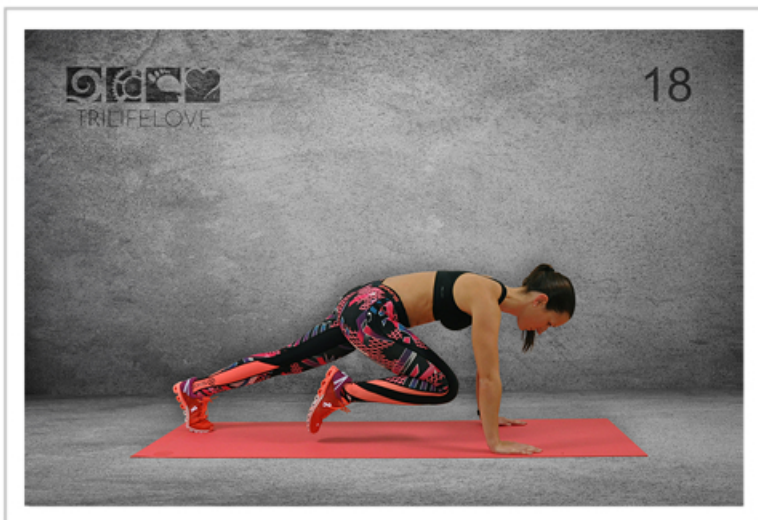
18. BERGSTEIGER

Muskelgruppe: Bauch, Quadrizeps, Beine, Gesäß



Ausführung:

- Ihr stützt euch auf den Zehen und den Händen ab.
- Die Hände befinden sich auf Schulterhöhe und die Hände zeigen nach vorne.
- Spannt den Rumpf an, um nicht durchzuhängen oder einen Buckel zu machen.



- Der Ganze Körper bildet eine Linie.
- Nun zieht ihr das linke und rechte Bein abwechselnd unter den Körper (je schneller desto besser)

Führe diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand) durch.