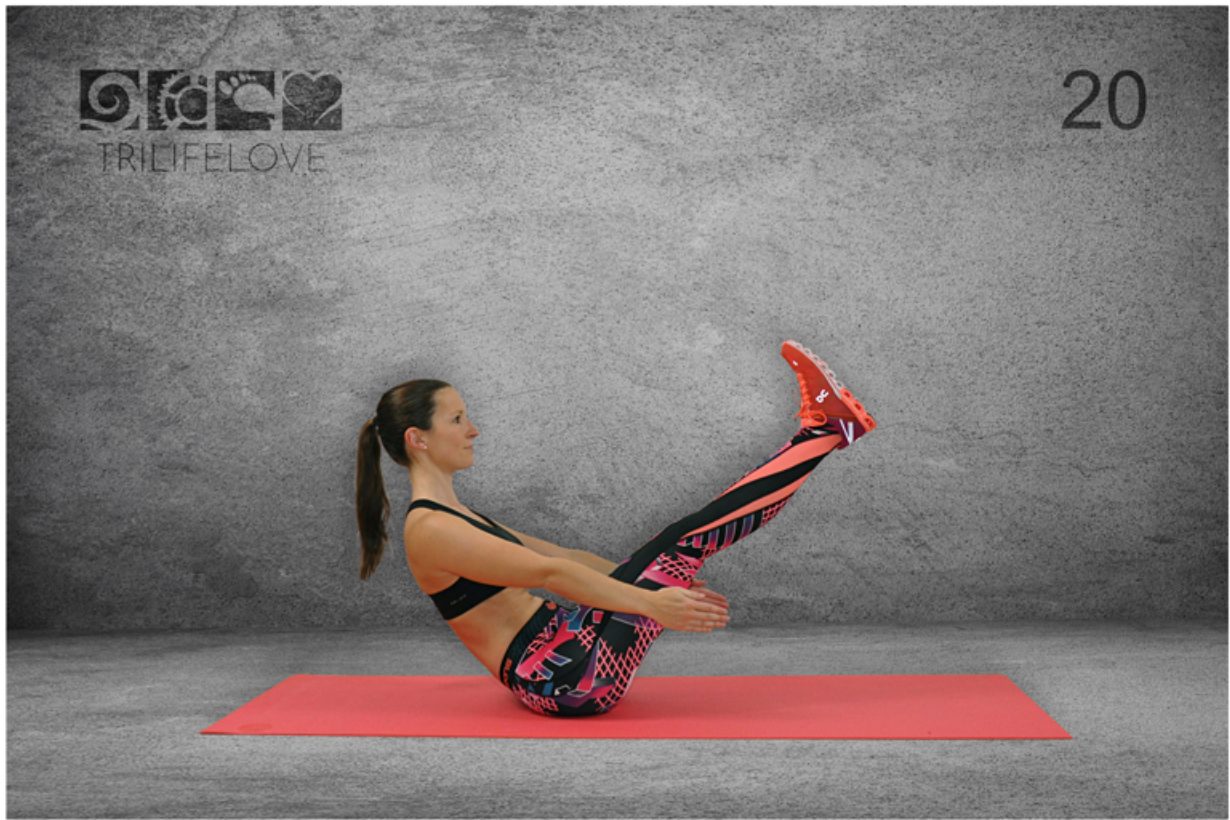


# 20 - SCHWEBESITZ



Muskelgruppen: Kräftigung der Bauchmuskulatur

## Ausführung:

- Setzt euch hin.
- Lehnt euch zurück und hebt dabei die Beine gerade nach oben.
- Versucht euch auf eurem Gesäß auszubalancieren.
- Die Arme sind nach vorne gestreckt.
- Spannt dabei die ganze Zeit den Bauch an.

Wichtig: Der Rücken ist die ganze Übung lang gerade.

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