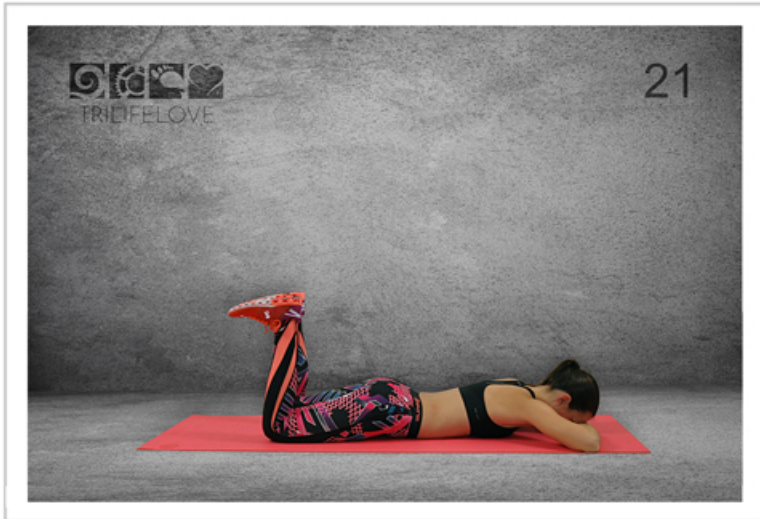


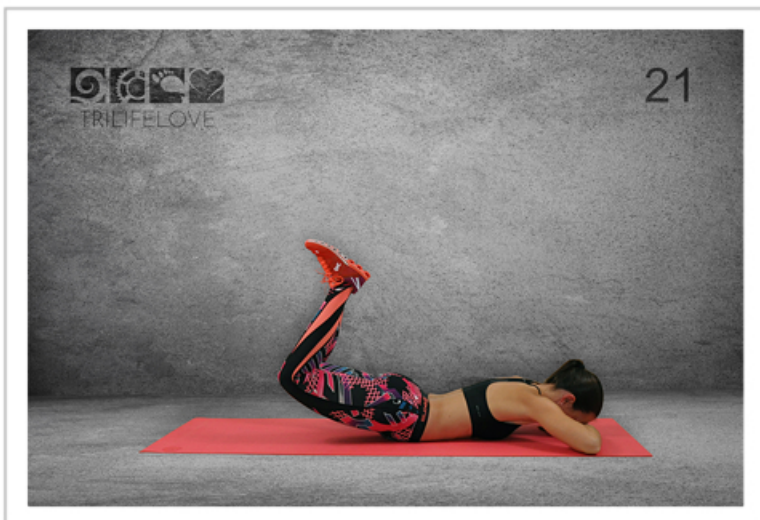
# 21 - BEINRÜCKHEBEN

Muskelgruppe: Rücken unten, Gesäß



## Ausführung:

- Legt euch auf den Bauch.
- Winkel die Beine 90° an.



- Spanne den Po an.
- Hebe die Beine nach oben

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