

22 - STANDWAAGE



Muskelgruppen: Bein und Rücken (Balance)

Ausführung:

- Stellt euch gerade hin.
- Verlagert euer Gewicht auf den linken Fuß.
- Beugt euren Körper nach vorne und lasst den Rücken dabei gerade.
- Hebt nun das rechte Bein an und versucht mit eurem Körper eine Linie zu bilden.
- Die Arme sind zu den Seiten Ausgestreckt.

Wichtig: Der Rücken bleibt bei der Übung gerade.

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