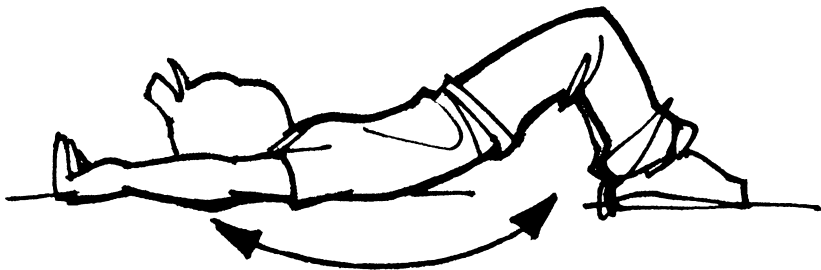


6



Rückenlage mit angezogenen Beinen, Füße auf dem Boden:
Die Hände über dem Kopf und dann unter dem
angehobenen Gesäß zusammenführen.

Beachte:

Das Becken langsam senken und sanft auf den Boden
ablegen.

Wirkung:

Gesäßmuskulatur