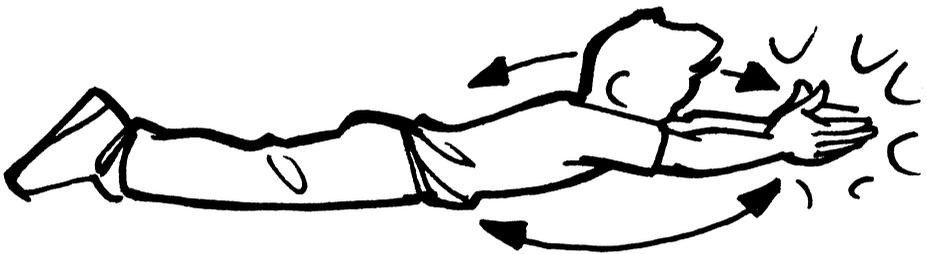


2



Bauchlage:

Abwechslungsweise vor dem Kopf und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.

Beachte:

Die Füße auf dem Boden lassen.

Wirkung:

obere Rückenmuskulatur