



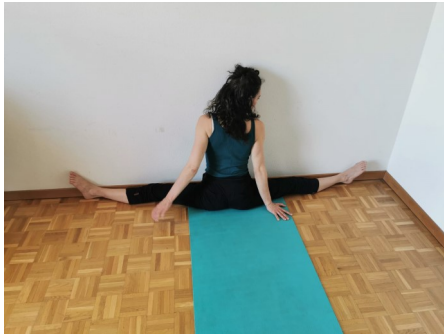
10 x den Oberkörper hochziehen, 10 Sek. halten, 3 Wiederholungen



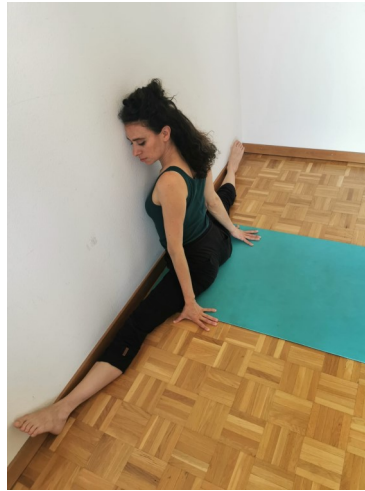
3x à 20 Sit ups!



Dehnen! :)



So nahe wie möglich zur Wand schieben..



Eine Minute bleiben



30 Sekunden pro Seite?



Schultern dehnen, Rücken nach oben drücken



Schultern und Brust Richtung Wand dehnen



Variationen



Jede Wohnung ist anders eingerichtet. Suche nach Möbeln und Gegenständen, die sich für Dehn- und Kraftübungen anbieten. Gerne kannst du mir Fotos davon schicken!

Auf 076 525 90 67

Viel Spass und liebe Grüsse!

Mika