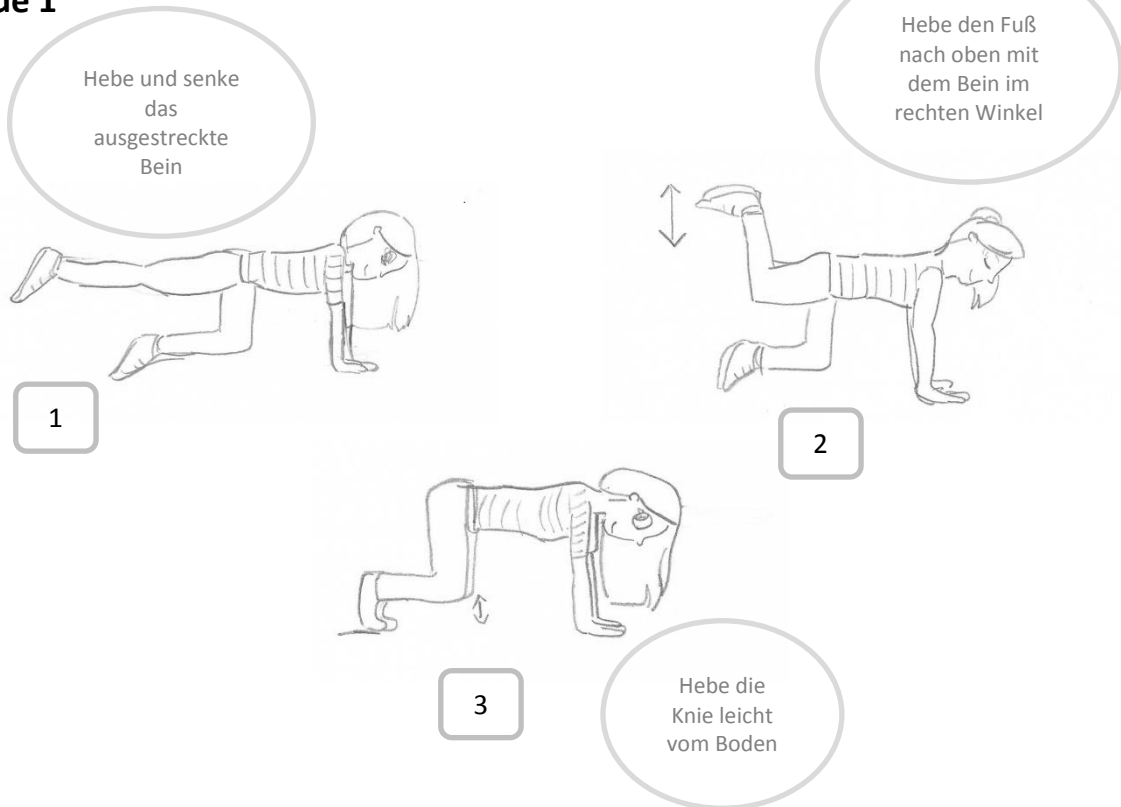




Starke Mitte – so trainierst du Rücken, Bauch und Gleichgewicht

Auf los geht's los! Trainiere deine Körpermitte mit diesen Übungen. Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt. Nach 30 Sekunden wechselst du das Bein. Übung 3 machst du zweimal hintereinander mit beiden Beinen. Diese wird 30 Sekunden gehalten und die Knie nur ganz kurz dazwischen abgesetzt. In Runde 2 wechselst du nach 30 Sekunden das Bein und den gegenüberliegenden Arm. Schnell und einfach hast du deine Körpermitte gestärkt.

Runde 1



Runde 2

