



MERRY
CHRISTMAS

Brett:

3 x 45 Sekunden

Lege dich in Rückenlage auf die Matte. Deine Arme streckst du lang hinter deinem Kopf aus. Auch deine Beine liegen gestreckt auf dem Boden. Ziehe deine Zehenspitzen an. Jetzt hebst du deinen unteren Rücken, das Gesäß und die Oberschenkel nach oben an. Versuche jetzt deine Hände, Arme und Waden fest auf den Boden zu drücken.

