



MERRY
CHRISTMAS

Beckenbrücke:

3 x 20 Wiederholungen

Lege dich in die Rückenlage und stelle die Füße auf. Rolle Wirbel für Wirbel in die Beckenbrücke hoch.

Oberschenkel und Oberkörper bilden eine gerade Linie. Dann rollst du langsam wieder nach unten, kurz bevor du den Boden berührst, rollst du wieder nach oben.

