

17 Das Boot

Kräftigung Bauch

Rückenlage

Hebe deinen Oberkörper an und auch beide Beine.

Schwere Variante mit gestreckten Beinen

Leichte Variante mit gebeugten Beinen oder mit nur einem Bein im Wechsel.

Strecke die Arme Richtung Mattenende aus und atme ganz bewusst und tief weiter.

Ziel ist es, diese Position für 3 tiefe Atemzüge zu halten.

17 Das Boot

Alternative

