



MERRY  
CHRISTMAS

### Seitstütz:

4 x 45 Sekunden (2x pro Seite)

Du liegst in Seitenlage auf der Matte. Stelle deinen Unterarm auf den Boden, sodass der Ellenbogen direkt unter deiner Schulter steht. Deine Beine winkelst du nach hinten an. Zudem sollten beiden Knie direkt übereinander liegen. Schiebe nun dein Becken möglichst weit nach oben und nach vorne. Halte für die vorgegebene Zeit die Position.

