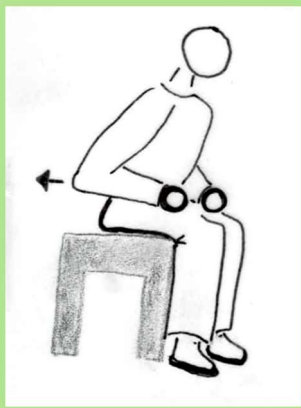


Bank 6: Boulebahn

Auf die Bank setzen und Grundspannung einnehmen. Arme im rechten Winkel am Körper halten, dabei die Hände zu Fäusten ballen.



Ellenbogen nach hinten zum Rücken ziehen. Die Schulterblätter kommen zueinander und die Brust wird gedehnt. Beim Zurückziehen einatmen. Bei der Ausatmung lösen.

Sobald du dich gestärkt fühlst, kannst du die Übung beenden und einen kleinen Moment innehalten.

