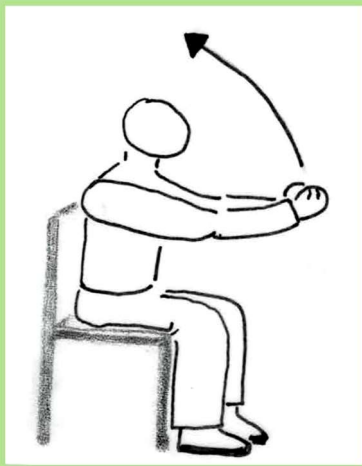


Bank 5: Boulebahn

Auf die Bank setzen und Grundspannung einnehmen. Hände vor dem Bauch falten.



Arme mit gefalteten Händen nach vorne strecken, dann die Handflächen nach außen drücken. Die Bewegung nach oben, zur rechten und linken Seite wiederholen.

Die Übung in alle Richtungen mind. 5x wiederholen.

