

Bank 3: Klavier

Auf die Bank setzen und Grundspannung einnehmen: Bauch einziehen, Pobacken zusammenziehen, Rücken aufrichten, Schultern gesenkt. Füße parallel oder in leichter Schrittstellung hüftbreit aufstellen.



Zusammen mit dem Armschwung aufstehen und sich wieder hinsetzen.

Übe solange bis du schnaufst.
Mindestens 10x ausführen.

