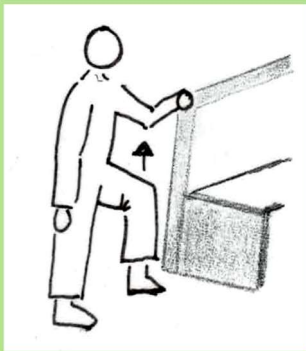


Bank 1: Palette

Seitlich neben der Bank stehen und sich gut festhalten.



Laufen im Stehen.

Die Knie richtig hochziehen.

Tief und kräftig ein und ausatmen.

*Übe solange, bis du schnaufst.
Mindestens 10x jedes Bein anheben.*

