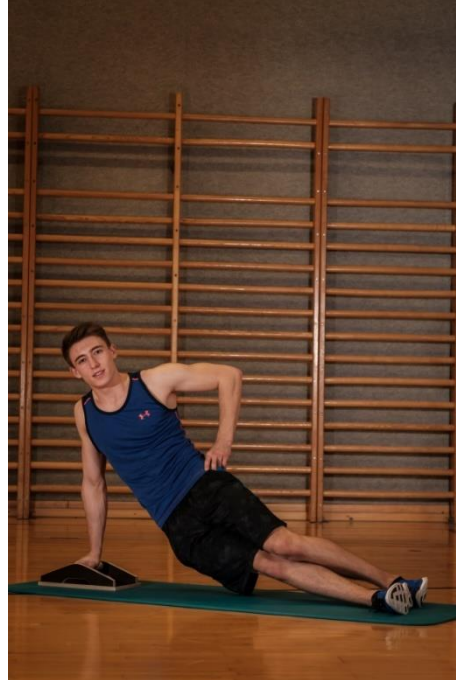


# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

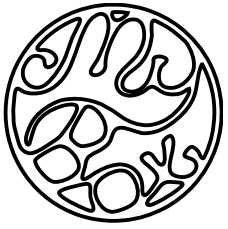
## Bauch - seitlich



**Beckenheben im Seitstütz:** Seitstütz mit Griffhilfe, Oberkörper gerade halten, Becken maximal senken und anschließend wieder hoch drücken \*



**Seitrotation im Seitstütz:** Seitstütz mit Griffhilfe, freie Hand unter dem Körper nach hinten führen, in halbkreisförmiger Bewegung den Arm nach oben führen \*



# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

## Bauch - seitlich



**Beinheben im Seitstütz:** Seitstütz mit Griffhilfe, Oberkörper gerade halten, Beine grätschen und wieder schließen; diese Übung trainiert auch die Abduktoren bzw. die Gesäßmuskulatur \*



Beinheben im Seitstütz mit Verwendung des zweiten kleinen Wackelbretts zum Balancieren\*  
\* Vereinfachte Ausführung: Die Box als Erhöhung verwenden.