

# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

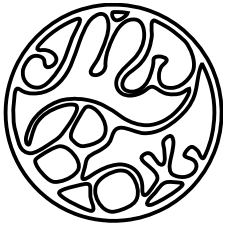
## Bauch



**Clappmesserübung:** Matte doppelt auf die Box legen, im Sitzen Beine nach vorne strecken bzw. so nah wie möglich an den Körper heranziehen \*



**Crunches:** Box auf eine Matte stellen, in Rückenlage die Unterschenkel auf die Box legen, Oberkörper aufrollen und langsam wieder zurück bewegen; Schulterblätter sind in der Luft



# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

## Bauch



**Beinheben:** Rückenlage auf der Box, die Finger fassen die Box an der Vorderkante, Beine maximal anheben und langsam wieder absenken \*



**Beinschere:** Im Sitzen auf der Box die Beine abwechselnd links und rechts anheben \*  
\* **Erschwerte Ausführung:** Mit dem großen Wackelbrett auf der Box.