

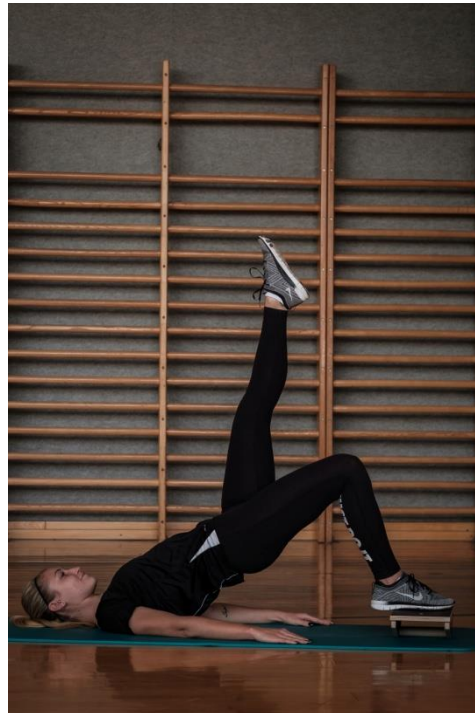
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Beine 2



Schrittstellung, vorderes Bein auf dem kleinen Wackelbrett, langsam Tiefgehen bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist, Kniespitze nicht über Zehenspitze, langsam hochgehen*



Beckenheben: Rückenlage auf der Matte, Bein angewinkelt auf dem Wackelbrett, Becken heben bis der Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie bilden, langsam wieder absenken*

* **Erschwerte Ausführung:** unter dem kleinen Wackelbrett das große quer mit Anti-Rutsch-Matte hinlegen für zusätzliches Wackeln vor und zurück