

Beinschere

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Rücken legen • Beine gestreckt anheben • Arme liegen neben dem Körper • Beine gestreckt lassen, abwechselnd Richtung Boden bewegen, kurz bevor das Bein abliegt, wieder nach oben führen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur anspannen • Der untere Rücken liegt gut auf der Unterfläche auf
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Stoppe früher ab
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Langsamer • Beide Beine gleichzeitig ablegen • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern

