

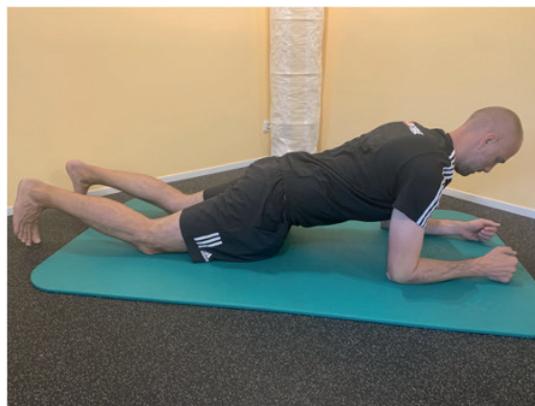
Stabilisation vom Rumpf

Wieviel:

3 x 10–30 Sekunden halten pro Übung

Worauf achten:

- Ellenbogen unterm Schultergelenk
- Wirbelsäule in einer neutralen Position



Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“

327 2813

