

1

2

3

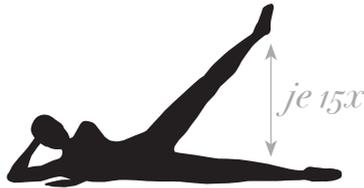
just do it

JUST DO IT

Drei Beinübungen für's Wochenende

1 SEITENLAGE

*das obere Bein langsam heben und senken
beide Knie zeigen nach vorne,
abwechselnd beide Seiten trainieren*



2 KNIESTAND

*das ausgestreckte Bein langsam heben und senken
abwechselnd beide Seiten trainieren*



3 RÜCKENLAGE

*mit angewinkelten Knien den Po heben und senken
mit oder ohne ausgestrecktem Bein
abwechselnd beide Seiten trainieren*

