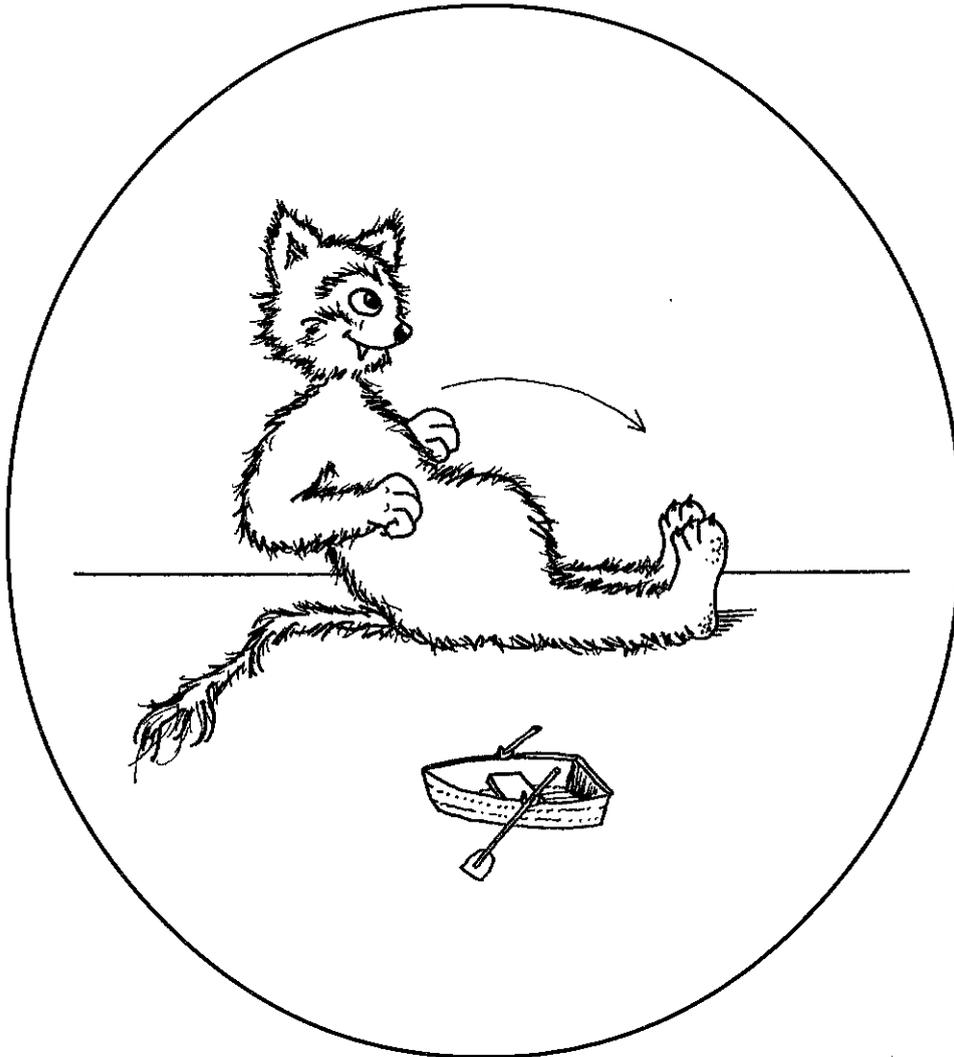


Rudern



Übungsablauf:

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge deinen Oberkörper vor und zurück – tue so, als ob du ein Boot rudern würdest. Deine Beine bleiben dabei gestreckt.

Rudern

10

Varianten:

Auch Beine beugen und strecken.