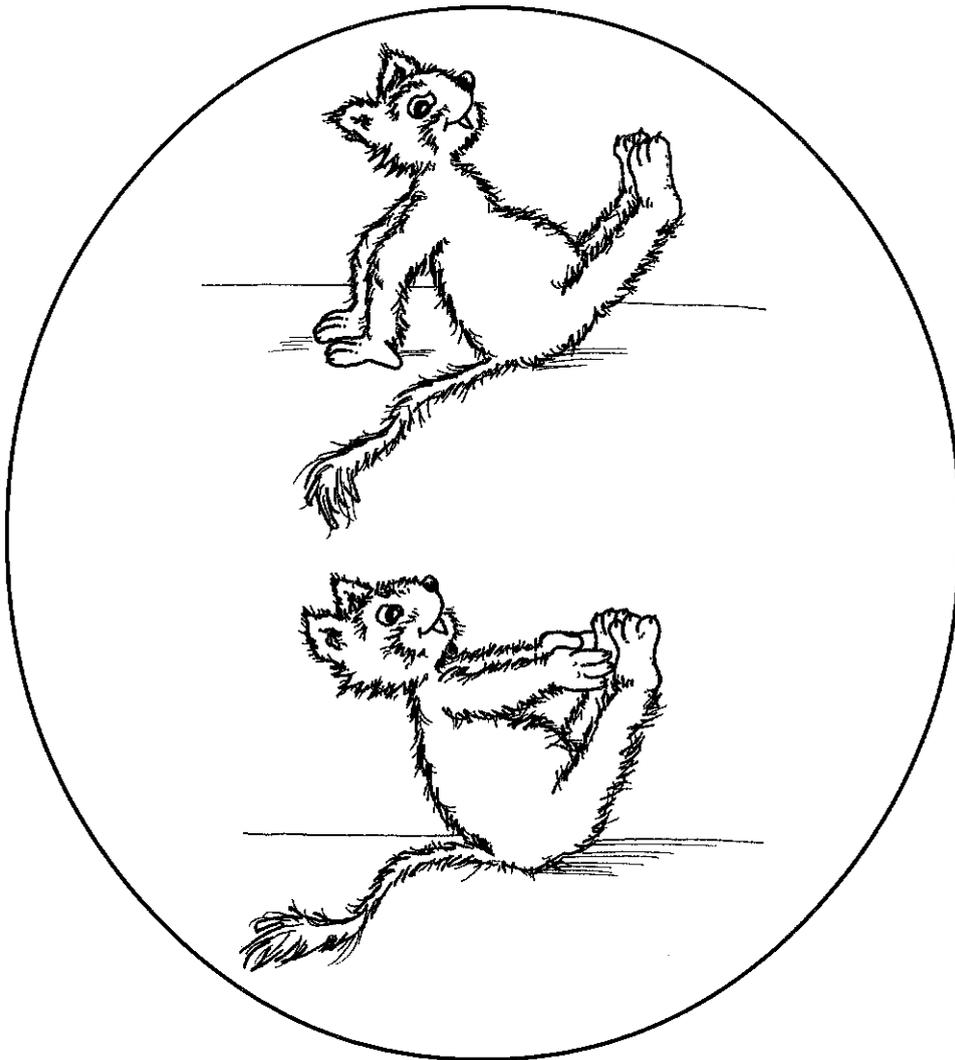


Boot

**Übungsablauf:**

Setz dich in den Langsitz und neige deinen Oberkörper nach hinten. Stütze diesen (den Oberkörper) durch beide Arme ab. Beide Beine werden schräg angehoben. Oder du hältst die Arme gestreckt, Hände zu den Füßen