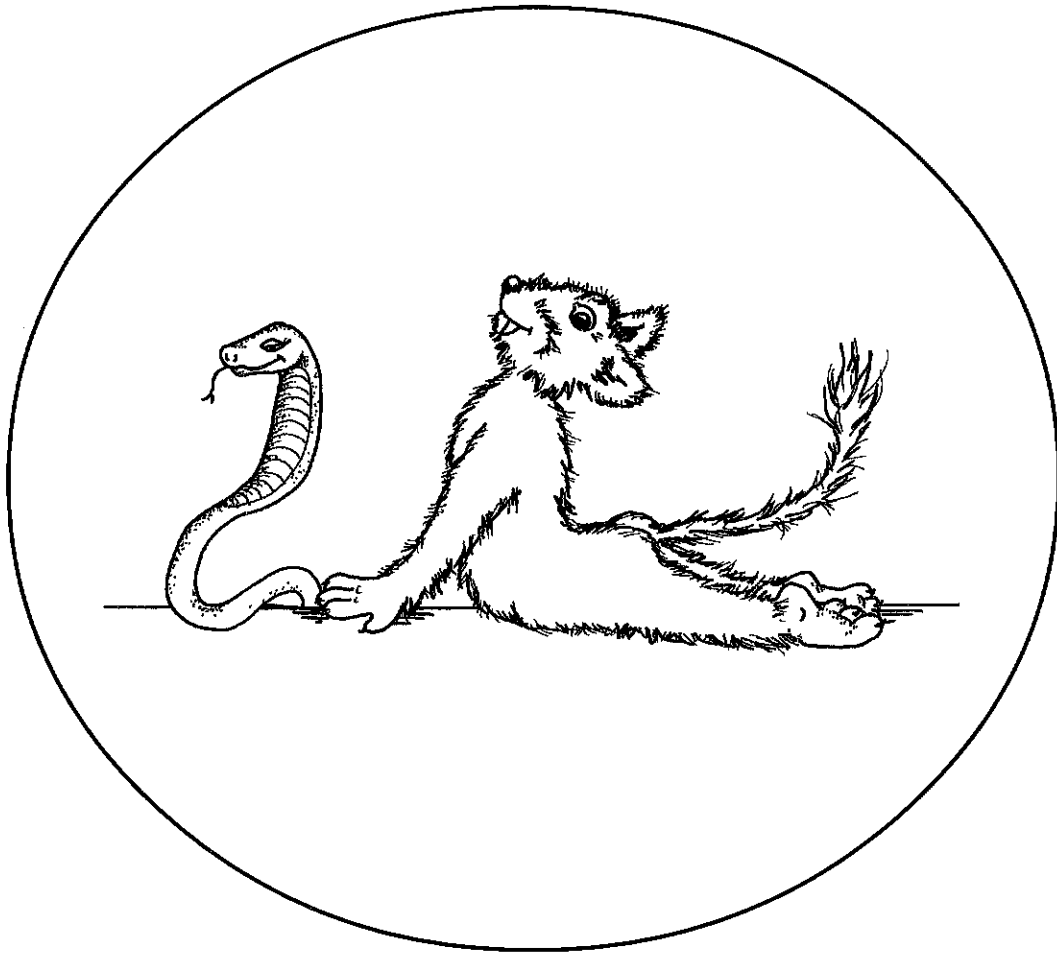


## Kobra

**Übungsablauf:**

**Bauchlage, deine Hände liegen mit den Handinnenflächen auf dem Boden, direkt unter den Schultern. Stütze dich nach oben, ohne dass deine Hüften den Bodenkontakt verlieren. Die Kraft kommt aus dem Rücken, nicht aus den Armen.**