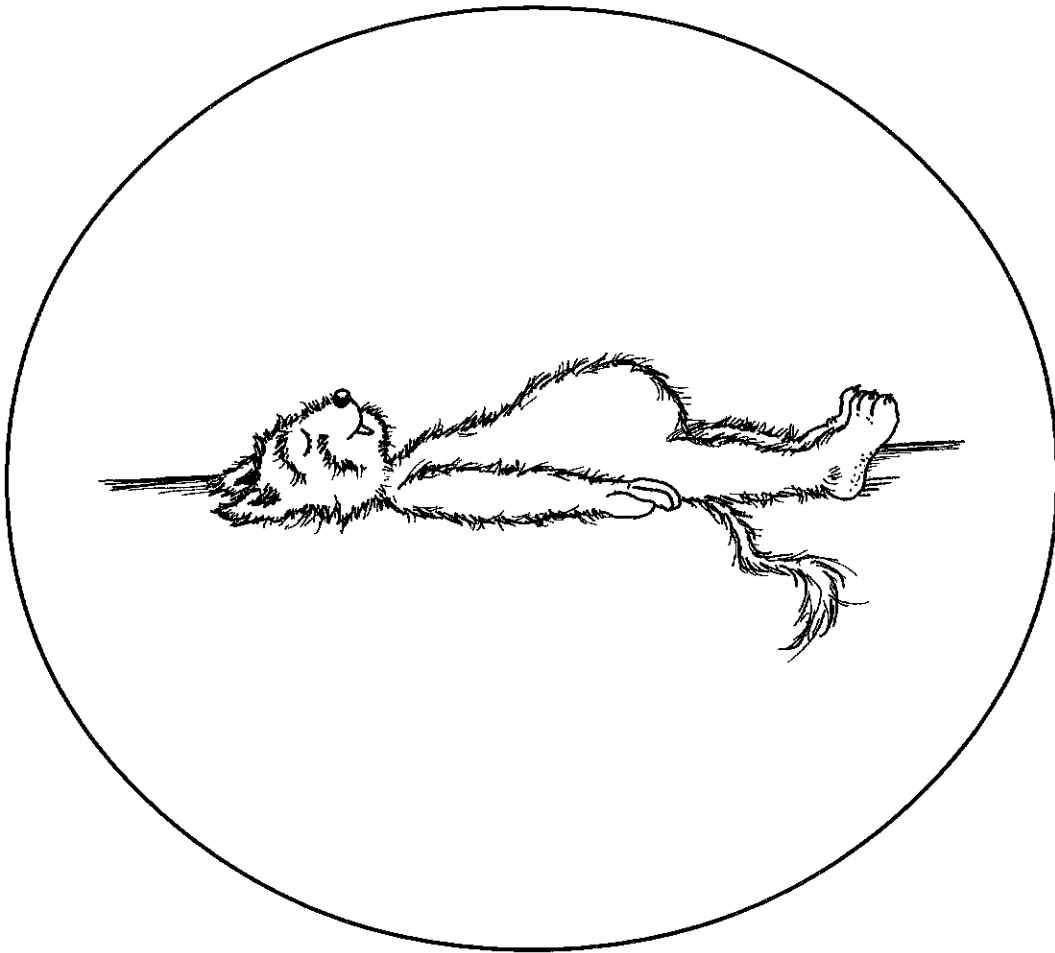


Rückenlage



Übungsablauf:

Leg dich flach auf den Rücken.
Die Beine sind leicht geöffnet, die Arme neben dem Körper.