

Adventskalender

Tür 2



Die heutige Bewegung ist:

W **A** **N** **D** **S** **I** **T** **Z**
3 35 12

Der Wandsitz kräftigt die vorderen Beinmuskeln, den Po und den Beinbeuger.



Lehne dich mit dem Rücken flach an die Wand. Stelle die Füße schulterbreit auf. Bewege deine Füße vor und rutsche mit dem Po so tief, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Mit den Händen nicht auf den Oberschenkeln abstützen! Halte diese Position mindestens 30 Sekunden lang.