

# Adventskalender

## Tür 13



Die heutige Bewegung ist:

**S** **E** **I** **T** **L** **I** **C** **H** **E**  
21 30 24

# P L A N K E

Die seitliche Planke kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur.

Die Übung kann in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen umgesetzt werden.

Darauf achten, dass das Ellenbogengelenk, bzw. die Hand unter der Schulter stützt.

Der gesamte Rumpf ist angespannt, der Bauch fest eingezogen.

