

Station 5

Übung 5 - für Schulter- und Bauchmuskeln

Durchführung: An der obersten Stange festhalten und den Körper angelehnt an die Stangen hängen lassen.

Für Schultermuskeln: Klimmzüge

Für Bauchmuskeln: angewinkelte Beine anheben.

Anzahl: jeweils 3 Durchgänge mit je 5 Wiederholungen

