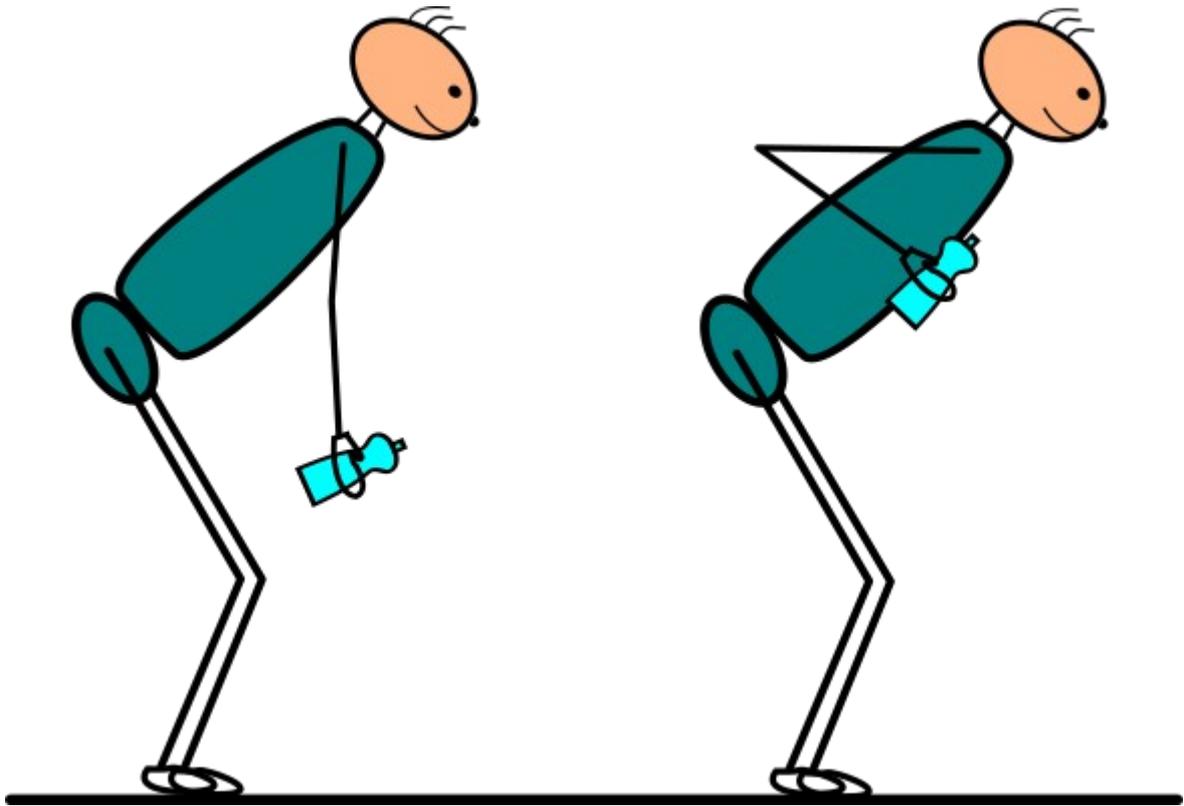


Vorgebeugtes Rudern



Material: 1,5l Wasserflasche als Gewicht

Aufgabe:

- Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Arme mit Gewicht hängen nach unten
- Blick nach vorne auf den Boden gerichtet (ca. 3m)
- Wirbelsäule in natürlicher S-Form
- Flasche wird bis zum Oberkörper angehoben

Zeit: 45sec.