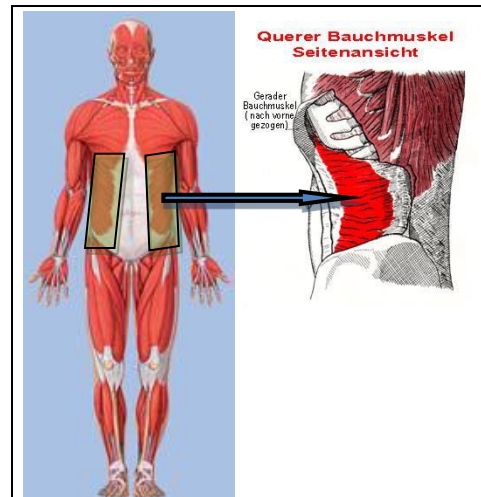


# Beinschere: Trainiert die schräge Bauchmuskulatur



- Hände doppelt schulterbreit auf dem Boden fixieren.
- Einen Oberschenkel mit dem Ball zur Seite bewegen, dabei die Hüfte drehen und das andere Bein gleichzeitig darüber heben (Schere).
- In Ausgangsstellung zurückdrehen und die Schere von der anderen Seite öffnen.



TIPP:

Je weiter die Schere geöffnet wird, desto effizienter wird die Übung.