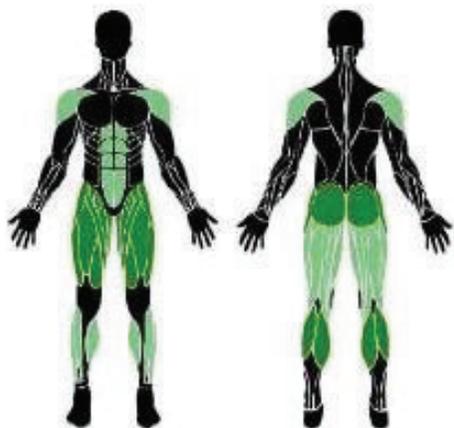


## JUMPING JACK



- springe aus dem Stand in die Grätsche und ziehe zeitgleich die Arme über den Kopf.
- springe anschließend zurück in den schulterbreiten Stand und bring die Hände an die Hüfte.

**TIPP:** Je temporeicher der Wechsel zwischen den zwei Positionen, desto intensiver ist die Übung.



Intensivität der Muskelbelastung

- stark
- weniger stark