

## LEG RAISES

Ausgangsposition:

Rückenlage, Hände neben dem Gesäß positionieren

- hebe nun deine Beine so hoch das sie mit dem Boden einen 90° Winkel bilden
- Führe sie anschließend wieder zum Boden, lege sie aber nicht ab

**TIPP:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen kannst du die Hände neben der Hüfte platzieren.

