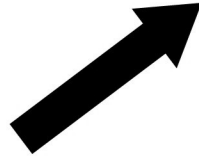




1. Double-Crunch

Crunch-Position einnehmen, die Füße berühren sich, die Finger aber nur ganz knapp – den Kontakt halten die Bauchmuskeln.

start



2. Liegestütz mit Partnerdruck

Er macht den ordentlichen maxxF-Liegestütz, und sie übt zarten Druck auf die Schultern aus, damit er es nicht so leicht hat.



3. Liegestütz mit Partnerhilfe

Jetzt macht auch sie den ordentlichen maxxF-Liegestütz, und er als Kavalier erleichtert ihr die Übung, indem er sie mit dem Handtuch hebt – aus den Armen oder aus den Beinen.



4. Rudern mit dem toten Mann

Er liegt brettsteif auf dem Boden, sie macht ein leichtes Hohlkreuz, fasst seine Fußgelenke, hebt die Beine bis zur Brust und streckt beim Herunterlassen die Arme wieder durch.



5. Partnerknicks

Gewicht lagert auf den Standbeinen, Hände auf die Schultern und gemeinsam auf und nieder. Dabei bitte im Rumpf stets aufrecht bleiben.

