

## HAUSAUFGABE 2

# the hundreds

In Rückenlage,  
Beine 90°  
angewinkelt oder  
aufgestellt, dabei  
mit gestreckten  
Armen pumpen

5x pumpen  
Einatmen,  
5x pumpen  
Ausatmen, Kopf  
dabei abheben mit  
Blick Richtung  
Bauchnabel



*Tip:*

Wenn es für den Nacken  
zu anstrengend wird, Kopf  
einfach ablegen