



## Toe Touches

**Muskelgruppe: Schräger Bauchmuskel**

### Ausgangsposition

- Rückenlage
- Beine angewinkelt & Füße am Boden platzieren
- Schulterblätter leicht angehoben



### Ausführung

- Im Wechsel nach links und rechts durch seitliches Heben des Brustkorbs die Füße mit der Hand berühren



### Endposition

- Kontrolliert den Brustkorb senken um die nächste Wiederholung auf der anderen Seite zu beginnen



### Achtung:

- Die Schulterblätter während nachfolgenden Wiederholungen angehoben lassen, um Spannung zu halten