

# *FITNESS PARCOURS*

## Übung: Schwebesitz

### Ausgangsposition

- An den vorderen Rand der Bank setzen
- Beide Beine anheben – die Knöchel und die Knie bilden eine Linie

### Endposition

- Beine zum Bauch anziehen und wieder lang nach vorne ausstrecken

**Einsteiger:** 5-7 Wdh.

**Fortgeschrittene:** 10-15 Wdh.

