

## Six Pack

### Handübungen



Finger wie Abb. durchstrecken



Finger einkrallen...



Seitenansicht



Wie abgebildet beugen



Enge Faust machen...



Seitenansicht



Finger wie Abb. spreizen



Einzelne Fingerkuppen bzw. Punkte mit Daumenkuppe berühren

