

## Handübungen

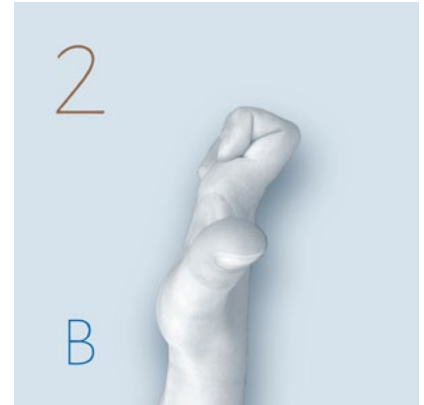
### Six Pack



Finger durchstrecken



Finger einkrallen



Mit durchgestreckten Fingern beugen



Geschlossene Faust machen



Finger spreizen



Einzelne Fingerspitzen (siehe blaue Punkte) mit Daumenspitze berühren

