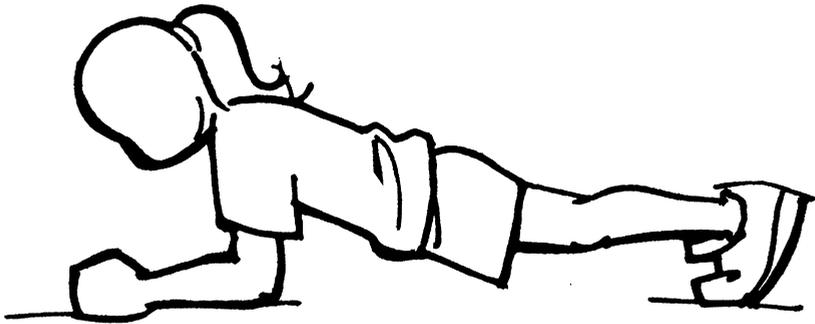


3



Unterarmstütz vorwärts:

Position halten.

Erschwerung: Füße abwechselnd leicht anheben.

Beachte:

Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Wirkung:

Rumpfmuskulatur