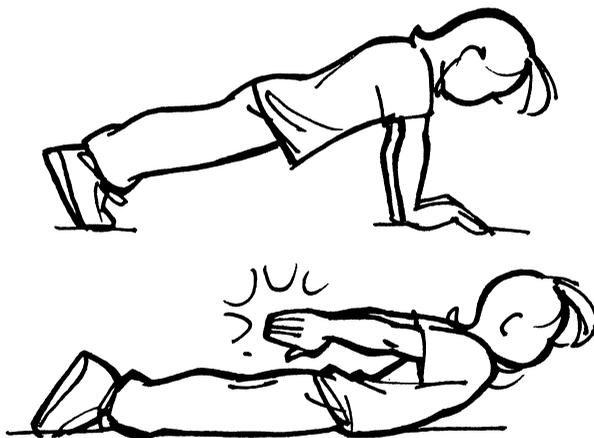


5



Liegestützstellung:

Den Körper ablegen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und vom Boden abheben in die Liegestützstellung usw.

Beachte:

Kein Hohlkreuz in der Liegestützstellung.

Wirkung:

Stütz- und Rumpfmuskulatur