

Wand-Liegestütze

Was bringt's?	Aufrechte Haltung, schwere Türen öffnen, Stürze abfangen
Benötigtes Material	Ein freies Wandstück
Ausgangsposition	Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen. Abstand zwischen Körper und Wand ist so groß, dass die Arme beinahe durchgestreckt sind.
Bewegung	Mit dem Oberkörper langsam der Wand nähern, Füße bleiben am Boden. Wenn die Nase fast die Wand berührt, dann langsam Arme wieder strecken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Gesäß und Hüfte bleiben fest, halten Sie Spannung im ganzen Körper!
Tipp	Je breiter Sie greifen, desto mehr arbeitet die Brustmuskulatur bei dieser Übung, je schmaler Sie greifen, desto mehr der Armstrecker.

