

## BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 2

### Liegestütze Plus

Liegestützposition mit Beinen, Rücken, Kopf- und Nacken auf einer Geraden. Aus dieser Position heraus den ganzen Körper mit den Händen ein paar Zentimeter hochstossen. Den Rücken immer gestreckt halten.

**Variante:** Statt auf Zehen auf Knien abstützen.

