

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.

