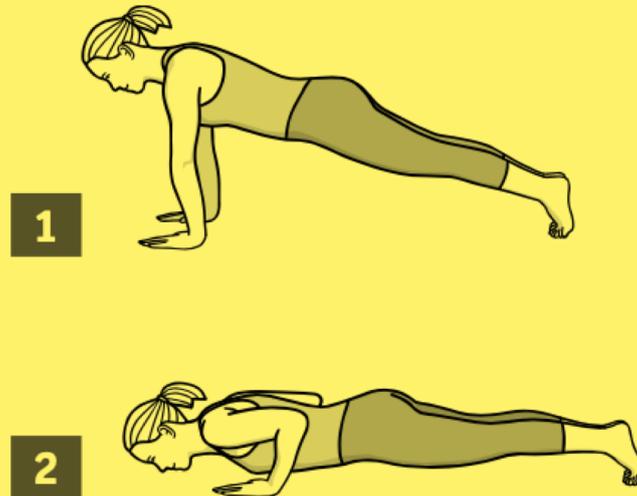


Push Up



1. Wie beim Liegestütz mit gestreckten Armen die Handgelenke unter den Schultergelenken platzieren. Die Beine sind lang gestreckt, die Fußballen aufgestellt.

2. Mit der Einatmung die Ellenbogen beugen, wobei sie eng am Körper bleiben und nach hinten zeigen. Den Körper flach über den Boden schweben lassen. Mit der Ausatmung Bauch- und Beckenboden anspannen und über das Strecken der Arme den Körper wieder anheben.

Variante: Statt der Fußballen die Oberschenkel kurz oberhalb der Knie aufstellen.