

# Wandsitzen (Wall Squads)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wand zum Anlehnen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Kraftausdauer</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken lehnt gegen die Wand</li> <li>• Arme vor der Brust verschränken</li> <li>• Füße stehen hüftbreit vor der Wand</li> <li>• Oberschenkel sind parallel zum Boden</li> <li>• Position halten</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken bleibt immer an der Wand</li> <li>• Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel nicht kleiner als 90°</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!