

Wandsitzen (Wall Squads)

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



So geht's!