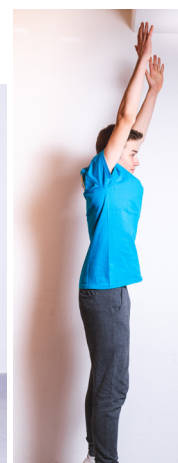
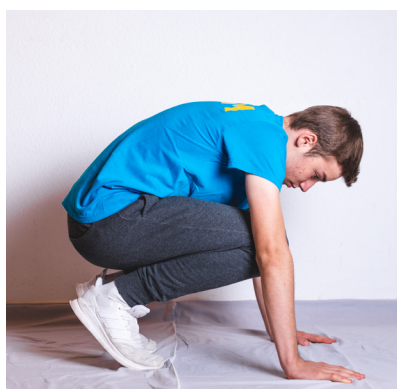


Burpees (Liegestütze mit Strecksprüngen)

21

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand • In die Hocke gehen • Hände auf dem Boden abstützen (vor den Knien) • Sprung in den Liegestütz • Sprung zurück in die Hocke (Hände bleiben am Boden) • Sprung nach oben in die Streckung, Arme dabei weit nach oben strecken • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Beim Sprung in die Hocke Landung auf ganzem Fuß • Knie hinter Fußspitze!
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Anstatt Liegestütz, Körper ganz ablegen • Hock-Strecksprung
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Schnellere Ausführung • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!