

Liegestütz (Push-ups)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Hände auf Schulterhöhe etwa schulterbreit am Boden • Langsam Arme beugen • Körper bleibt in einer Linie • Langsam Arme wieder strecken
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Kein Hohlkreuz
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Halbe Liegestütz (kniend) • Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!