Liegestütz an der Wand



ZIEL

Primäre Seite: Muskeln aufbauen
Sekundäres: Knochen bauen

ZIELGEBIET

Armmuskeln, Wirbelsäule/Kern

BESCHREIBUNG

Der Wandliegestütz stärkt Ihre Schultern und Ihre Rumpfmuskulatur.

WIE MAN

Stellen Sie sich mit den Armen in Schulterhöhe vor die Wand und stützen Sie die Hände an der Wand ab. Aktivieren Sie Ihren Kernmuskel

1. Halten Sie Ihren Körper gerade, während Sie die Ellbogen beugen und Ihren Körper zur Wand bringen.
2. Strecken Sie die Ellbogen aus, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Wiederholen Sie das.

WIEDERHOLUNGEN

1x5