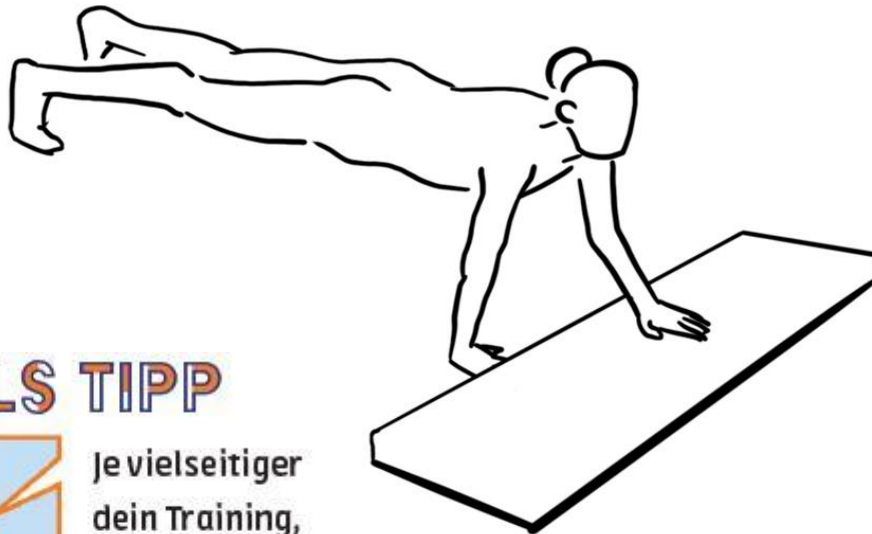




## Liegestützsteigen

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Körperspannungsübungen auf der Matte



### MANUELS TIPP



Je vielseitiger  
dein Training,  
desto effektiver!

### INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

1. Hände werden nacheinander auf einen Kastendeckel auf- und abgesetzt

### MATERIAL

- Gymnastikmatte