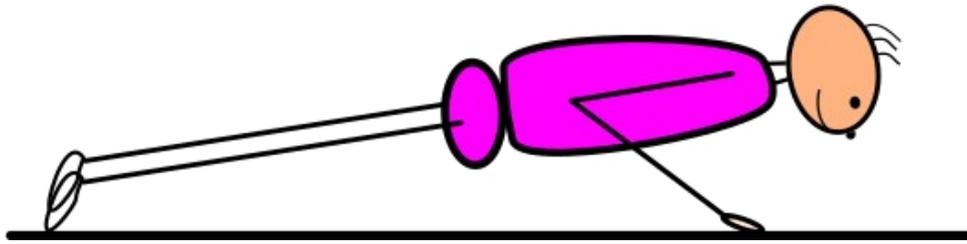
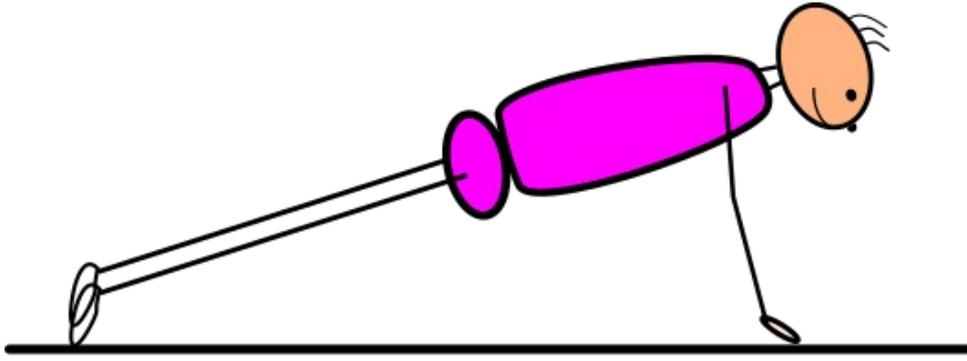


# Trizeps-Liegestütz



Material: ---

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Liegestütz, Hände stehen auf Brusthöhe in Schulterbreite
- Der Körper bildet eine Gerade, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Der Blick ist auf den Boden gerichtet
- Der Ellenbogen bleibt am Oberkörper und wird nach hinten gebeugt

Zeit: 45sec.

