

Dands

(Übung für die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur)



Ausführung:

1. Vierfüßlerstand gestreckt
2. nach vorn-unten in „Röhre tauchen“
3. Liegestützposition
4. Armstreckung und Hohlkreuz

Ziel:

- Ganzkörperspannung erhöhen
- Oberkörperkräftigung

Diese Übung könnt Ihr in Euren bisherigen Kraftkreis integrieren oder als Einzelübung für jeweils 30-90 sec. zu je 3-5 Serien absolvieren.