

Med-Ball-Liegestütz

(Übung für die Brust- & Armmuskulatur)

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- *auf Fäusten & Zehen Liegestützposition auf Med-Bällen einnehmen*
 - *alternative instabile Untergründe: AIREX Balance Pads, TOGU Dynair Kissen, BOSU's etc.*
- *aktives Anspannen der ventralen Rumpfmuskulatur, Körperspannung aufbauen*
- *Absenken und Aufrichten des gesamten Körpers*

Diese Übung können Sie in Ihren bisherigen Kraftkreis integrieren oder als Einzelübung für jeweils 30-90 sec. oder 15-20 WDH (je Seite) zu je 3-5 Serien absolvieren.