

WALKOUT TO PUSH UP



- Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand
- wandere mit den Hände bis zur Liegestützposition
- 1 Liegestütz
- Ellenbogen zeigen schräg nach hinten.
- Körper bildet eine Linie. (vermeide ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken deines Gesäß)
- wandere mit den Händen in Richtung Füße und rolle dich in den Stand auf.

BEACHT!

- Körperspannung halten
- Körper bildet eine Linie

