

## Wandliegestütz

Die Teilnehmer stellen sich frontal vor eine Wand, etwa eine Armlänge entfernt. Mit beiden Händen an der Wand abstützen, die Arme beugen und wieder strecken. Den Bauchnabel bewusst nach innen einziehen und versuchen, im Rücken ganz gerade zu bleiben. Diese Übung trainiert die Arm-, Schulter- und Brustmuskeln.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes

