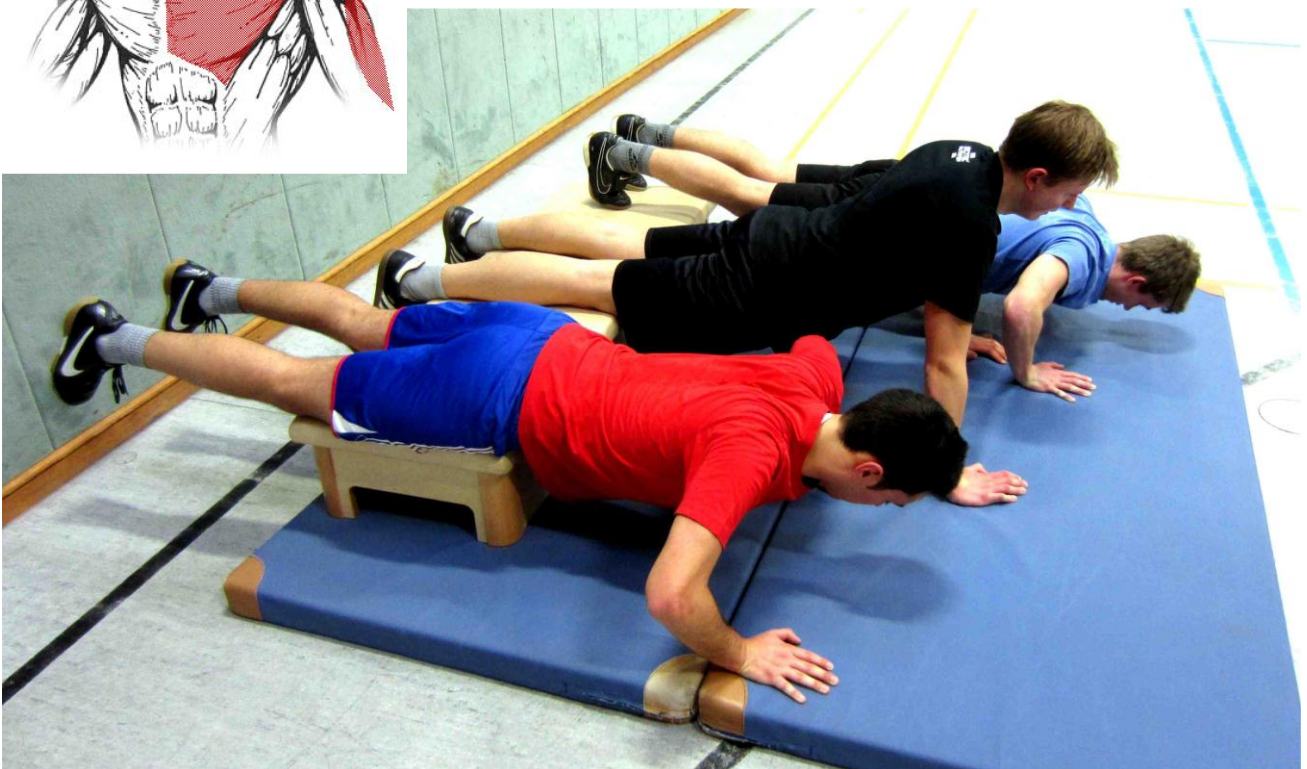
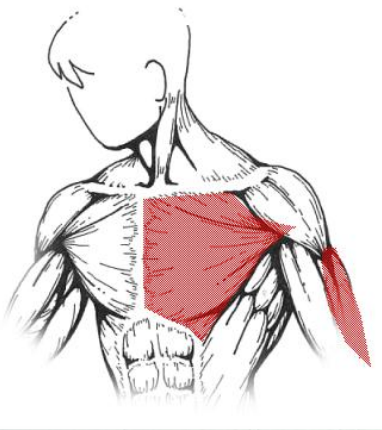


Liegestütze auf Kasten

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: Kastenoberteil, 2 blaue Matten



Bewegungsbeschreibung:

- Mit Hüfte (leicht), Knien (mittelschwer) oder Füßen (schwer) auf dem Kasten abstützen.
- Nun Liegestütze machen (beim Runtergehen einatmen, beim Raufdrücken ausatmen)
- Man kann auch schwer anfangen (auf Füßen) und nach ein paar Wiederholungen nach hinten rutschen.