

## Liegestütz 3

### **Trainierte Muskelgruppen:**

Ganzkörperkräftigung

### **Ausgangsstellung:**

Liegestützposition, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände unter den Schultern positionieren. (Bild 1)

### **Übungsausführung:**

Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen. Ziehe dann langsam das linke Knie in Richtung rechtem Arm an (Bild 2). Setze den linken Fuß ab und führe die Bewegung mit dem rechten Bein durch (Bild 3).

