



## □ Wandliegestütz

Sie stehen mit hüftbreiten Beinen etwa eine Armlänge von der Wand entfernt. Die Hände sind etwas mehr als schulterbreit auseinander auf Schulterhöhe an der Wand abgestützt, die Finger zeigen leicht nach innen. Denken Sie Bauchnabel und Beckenboden nach innen.

Nun führen Sie die Liegestütze langsam unter Betonung des Absinkens mit einer kurzen Haltepause am Ende durch. Über den Beinabstand zur Wand lässt sich die Schwere der Übung verändern.

Zur Vermeidung einer starken Hohlkreuzbildung können die Füße auch gekreuzt werden.