

## Vierfüßlergang über Bänke

### Material:

Langbänke

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörpermuskulatur

### Ausgangsstellung:

Stütze die Arme und Beine auf die in V-Form aufgebauten Langbänke auf.

### Übungsausführung:

Beginne damit, die Hände und Füße an der Spitze des „V“ aufzusetzen. Setze Stück für Stück deine Arme und Beine auf der Langbank immer weiter nach vorne. Halte dabei den gesamten Körper auf Spannung, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Atme während der Ausführung kontinuierlich weiter (Bild 1).

