

HANDSTAND EINFACH LERNEN

BEGINNER: 🔁 X3

ADVANCED: 🔁 X4

EXPERT: 🔁 X5



WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



PEAK PUSHUPS

5 WIEDERHOLUNGEN
30 SEKUNDEN PAUSE

2



HOLLOW ROCKS

5 WIEDERHOLUNGEN
30 SEKUNDEN PAUSE

3



WALK UP THE WALL

5 WIEDERHOLUNGEN
30 SEKUNDEN PAUSE

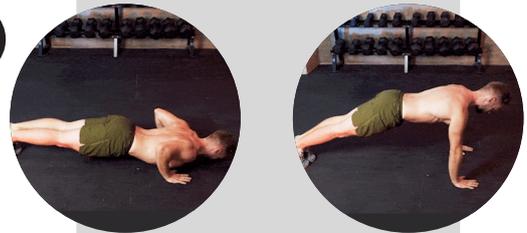
4



HOLLOW BODY

5 WIEDERHOLUNGEN
30 SEKUNDEN PAUSE

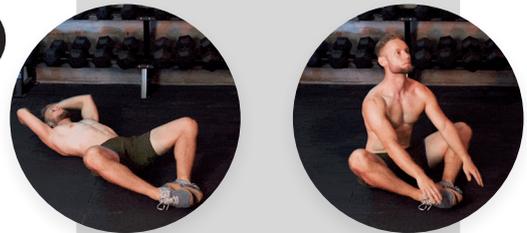
5



PUSHUPS

5 WIEDERHOLUNGEN
30 SEKUNDEN PAUSE

6



SITUPS

5 WIEDERHOLUNGEN
30 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.