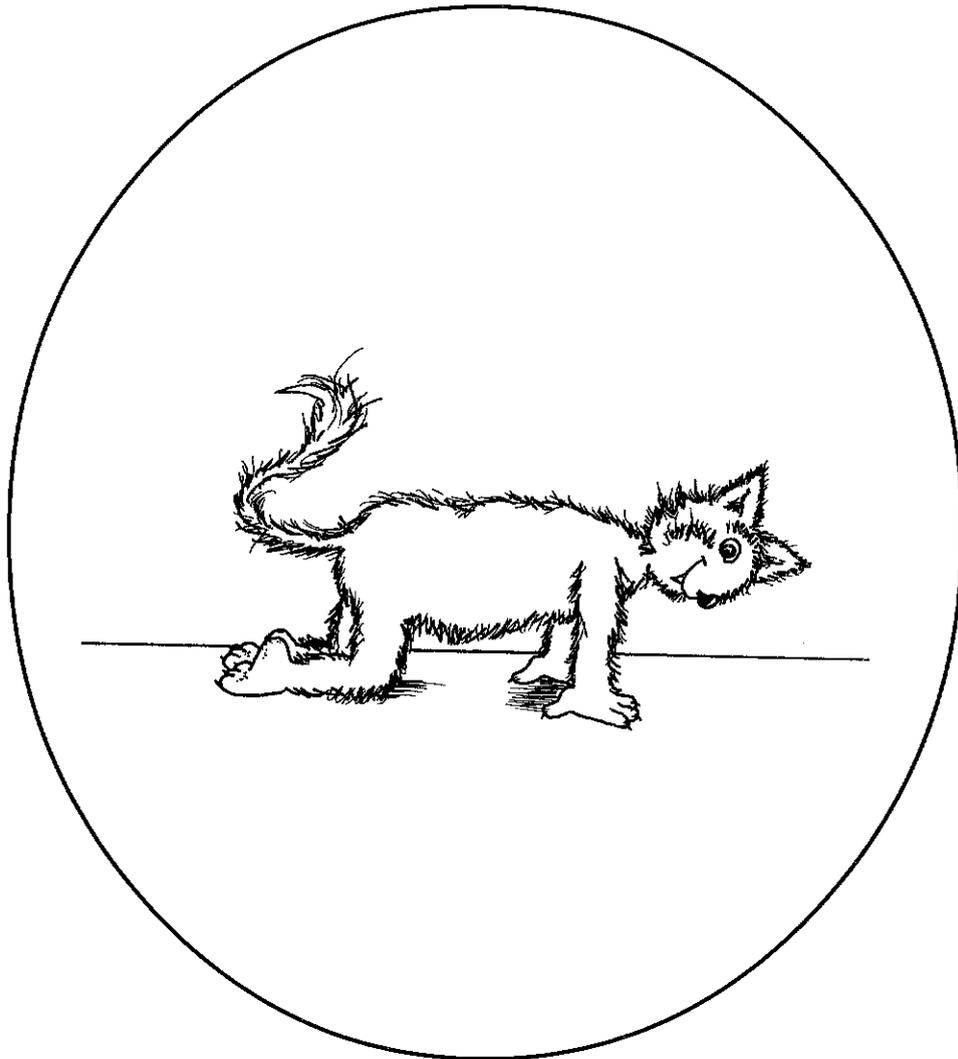


Tisch

**Übungsablauf:**

Stell dich in den Vierfüßerstand und setze deine Arme senkrecht unter die Schultern. Halte deinen Rücken dabei ganz gerade.