

UNSERE TIPPS

1 Im Vergleich zu einigen Übungen auf dem Boden, wie beispielsweise Liegestütze oder Handstand, belasten Übungen auf den Griffen die Handgelenke weniger stark. Achte dennoch auf ein ausreichendes Warm up vor deinem Training.

2 Dank der erhöhten Range of Motion durch die Höhe der Griffe kannst du in deinem Training mehr Kraft, Mobilität und Muskulatur aufbauen.

3 Für einen platzsparenden Transport stelle die Griffe, wie bei der Lieferung, ineinander. So kannst du sie entspannt überall mithinnehmen.

4 Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Liegestützgriffen findest du unter:
<https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>

