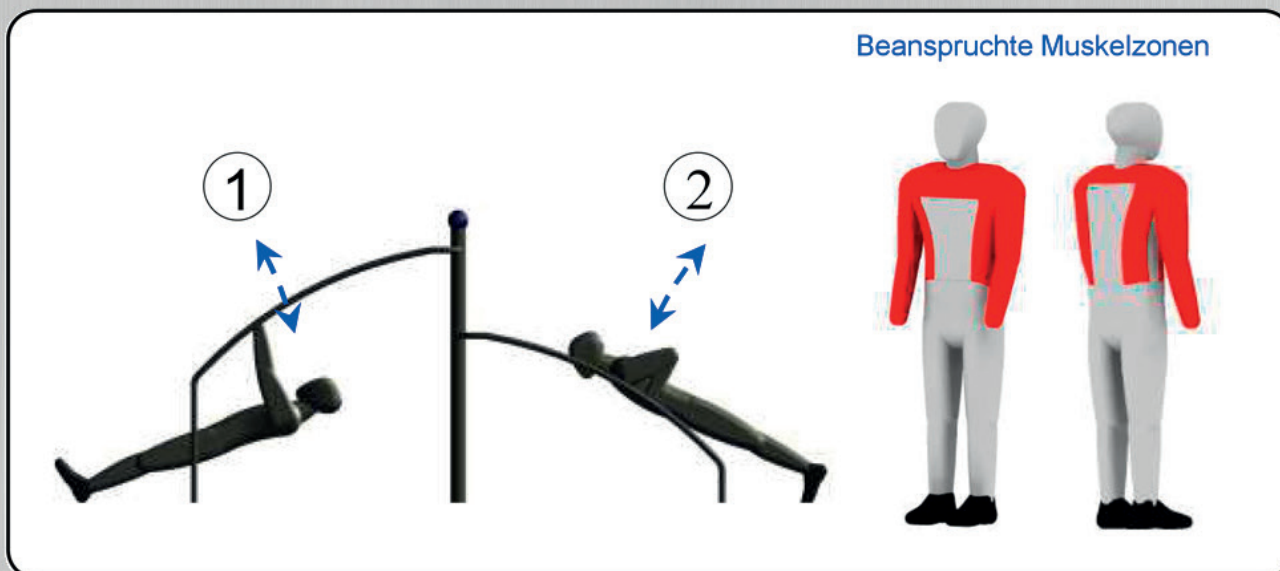


Pull Up – Push Up

Art.-Nr. 925013



Prüf-Nr.: 71362589



① Den gestreckten Körper langsam nach oben ziehen und wieder absenken.

② Liegestütze ausführen, auf gestreckten Körper achten.

Überanstrengung vermeiden!

- 👍 Kraft
- 👍 Beweglichkeit
- 👍 Vitalfunktionen

14+

**max.
120 kg**

Während der Übung andere Personen und Tiere aus dem Bewegungsbereich fernhalten.