

Bruststand mit abgewinkelten Beinen

Ausführung

Level 1-2

[Bruststand](#)

Level 3

[Bruststand](#) mit abgewinkelten Beinen

- die Beine werden abgewinkelt und die Füße werden vor den Schultern und dem Kopf auf den Boden gesetzt



Level	Experte - Profi
Major Muscle	Ganzer Körper
Secondary Muscle	Ganzer Körper
Main Joint	Mehrachsige Bewegung
Stile	All Style
Other Names	keine