

Unterarmliegestütz seitlings 2

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich seitlich auf einen Unterarm und lege dabei die Füße seitlich übereinander auf den Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zum gesamten Körper.

Übungsausführung:

Stütze dich auf den Unterarm auf, hebe die Hüfte vom Boden ab. Der Körper sollte eine Linie bilden, die sich von Oberkörper bis hin zu den Füßen erstreckt (Bild 1). Der andere Arm kann auf der Körperoberseite aufliegen, in Verlängerung zur Schulter nach oben genommen werden oder auch über den Kopf hinweg die Körperlinie verlängern. Bewege die Hüfte leicht nach oben und unten. Führe die Bewegung wechselseitig aus.

