

Unterarmliegestütz seitlings 4

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich seitlich auf den linken Unterarm und stelle dabei die Füße lang gestreckt möglichst parallel auf den Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zum gesamten Körper.

Übungsausführung:

Stütze dich auf den linken Unterarm, hebe die Hüfte vom Boden ab und greife mit deinem rechten Arm unter dem Körper entlang (Bild 1). Führe anschließend diesen Arm in Richtung Decke und drehe dabei den gesamten Körper mit (Bild 2). Versuche, den Körper in eine Linie zu bringen, die sich von Oberkörper bis hin zu den Füßen erstreckt. Führe die Bewegung wechselseitig aus.

