

Unterarmliegestütz seitlings 5

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich seitlich auf den rechten Unterarm und strecke den linken Arm in Verlängerung zum Körper nach vorne oben aus. Lege dabei die Füße seitlich übereinander auf den Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zum gesamten Körper (Bild 1).

Übungsausführung:

Stütze dich auf den rechten Unterarm, hebe die Hüfte vom Boden ab und versuche, mit deinem linken Ellbogen dein linkes Knie zu berühren (Bild 2). Bringe anschließend den Arm wieder in Verlängerung zum Körper und strecke das Bein wieder lang aus. Der Körper sollte dabei eine Linie ergeben, die sich von Oberkörper bis hin zu den Füßen erstreckt. Führe die Bewegung wechselseitig aus.

