

## Unterarmliegestütz seitlings 3

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Stütze dich seitlich auf einen Unterarm und lege dabei die Füße übereinander auf den Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zum gesamten Körper (Bild 1).

### Übungsausführung:

Stütze dich auf den Unterarm auf, hebe die Hüfte vom Boden ab und spreize das oben liegende Bein auf und ab (Bild 2). Der Körper sollte dabei eine Linie ergeben, die sich von Oberkörper bis hin zu den Füßen erstreckt. 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. Führe die Bewegung wechselseitig aus.

