

Unterarmliegestütz rücklings 2

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich rücklings auf beiden Unterarmen ab. Strecke die Beine aus und setze die Füße parallel auf dem Boden ab. Blicke dabei in Richtung Decke (Bild 1).

Übungsausführung:

Stütze dich auf beide Unterarme, hebe die Hüfte vom Boden ab und versuche, den Körpermittelpunkt anzuspannen. Ziehe dann abwechselnd das rechte (Bild 2) und linke (Bild 3) Bein in Richtung Bauchnabel. Der Beinwinkel sollte dabei etwa 90° betragen. In der Ausgangsposition sollte der Körper eine feste Linie bilden, die sich vom Kopf bis hin zu den Füßen erstreckt.

