

Unterarmliegestütz seitlings 1

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

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

Übungsausführung:

Stütze dich auf dem Unterarm auf, hebe die Hüfte vom Boden ab. Der Körper sollte eine Linie bilden, die sich von Oberkörper bis hin zu den Füßen erstreckt. Die Arme können auf der Körperoberseite aufliegen, aber auch über den Kopf hinweg die Körperlinie verlängern. (Bild 1)

