

Unterarmliegestütz vorlings

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich auf den Unterarmen ab und versuche mit dem Körper eine gerade Linie zu bilden (Bild 1).

Übungsausführung:

Versuche aus der Ausgangsposition abwechselnd das rechte (Bild 2) und linke Bein (Bild 3) abzuspreizen. Beginne immer mit dem Abspreizen eines Beines, wenn die Beine in der Mitte beisammen sind. Spanne bei der Ausführung die Bauchmuskulatur an, um den Körper stabil zu halten.

