

Unterarmstütz

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Beim Unterarmstütz bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt, die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen), die Hände sollten sich nicht berühren/verschlossen werden.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden (Füsse in Hochhalte).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (sowohl für die Arme als auch Beine möglich).

