

Oberkörper nach vorne und hinten führen im Unterarmstütz

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Unterarmstütz (die gestreckten Beine und der Oberkörper bilden 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, die Oberarme sind vertikal), Oberkörper nach vorne und zurück bewegen, indem der Winkel zwischen Unter- und Oberarm verändert wird.

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).

Erleichtern:

Knie auf dem Boden (Verschiebung kniend).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme und/oder Beine möglich).

