

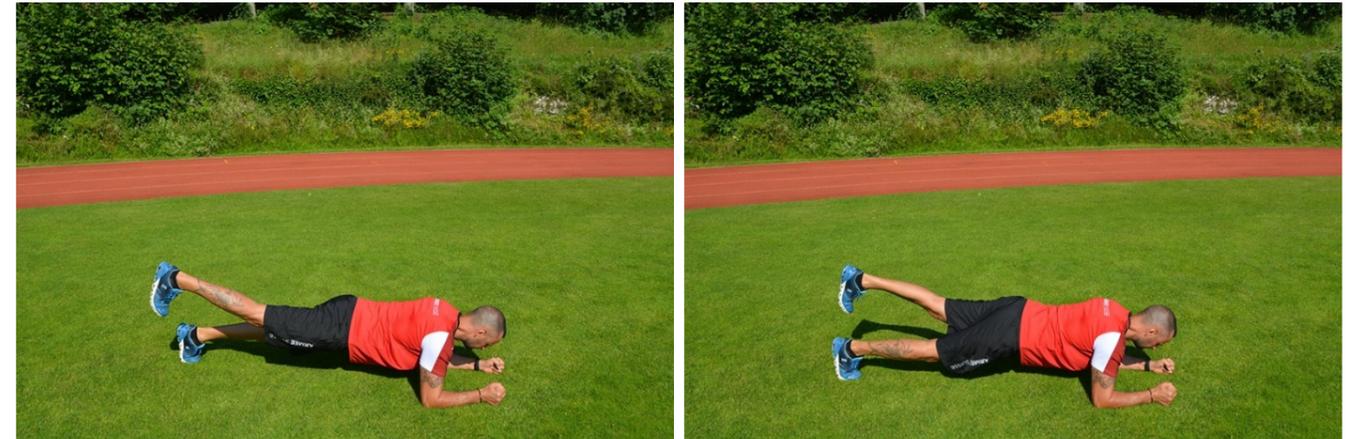
# Anheben und Senken eines Beines im Unterarmstütz alternierend



## 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 und mit den Oberarmen vertikal auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Abwechslungsweise wird ein Bein leicht angehoben (Fuss ungefähr auf Fersenhöhe).

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



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

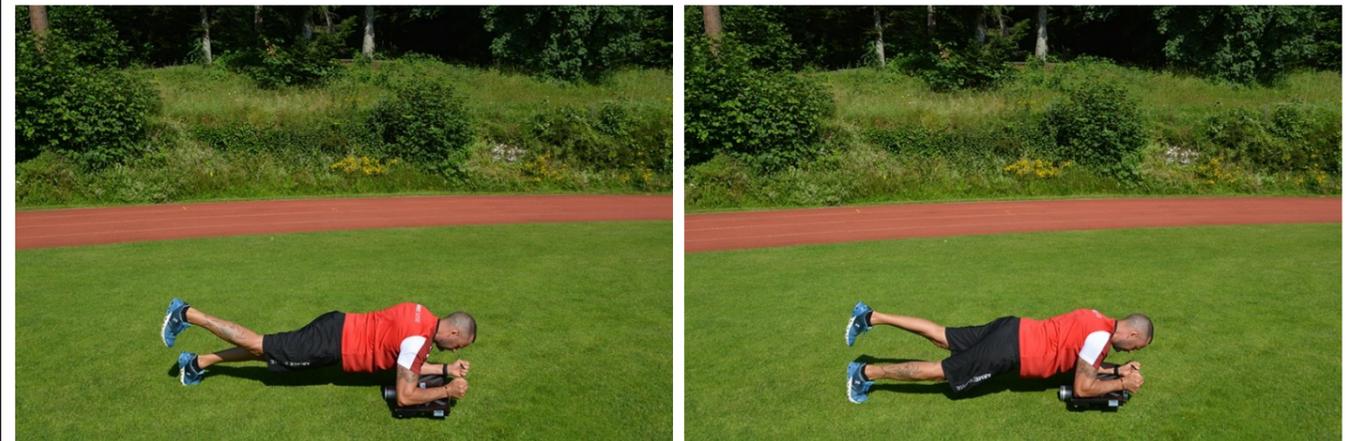
- Knie auf dem Boden (Füsse in Hochhalte);
- Position nur halten (ohne Anheben der Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage (für die Arme).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball