

Übungserklärung

Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition alternierend

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Hände auf einem Gegenstand (z.B. Helm) aufgestützt, Beine etwas breiter als hüftbreit, abwechselungsweise einen Arm in einer Bogenbewegung senkrecht nach oben führen, dabei den Körper seitwärts ausdrehen, der Blick folgt dem ausgestreckten Arm.

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 aufstützen (Füße in Hochhalte).

Erschweren: Zusatzgewicht für den Arm (Gewicht beim Zurückführen des Armes vor dem Helm abstellen, beide Hände auf dem Helm platzieren, das Gewicht mit der anderen Hand fassen, um die Übung auf der anderen Seite durchzuführen).

Variante: Füße auf dem Gegenstand abstellen (Liegestützposition oder Unterarmstütz).

Bildliche Darstellung

