

Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend

Ganzkörper:

Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Von der Liegestützposition in den Unterarmstütz und zurück wechseln (einen Arm nach dem anderen beugen und strecken)

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.

Erschweren:

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

