

Seitliches Anwinkeln eines Beines im Unterarmstütz alternierend

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Unterarmstütz, abwechselnd ein Bein anwinkeln und das jeweilige Knie seitlich in Richtung Ellenbogen führen (Knie nicht absetzen).

Achtung:

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

Erleichtern:

Knie weniger weit nach vorne führen; Position nur halten; ein Knie auf dem Boden abstellen und nur eine Seite trainieren (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken oder an den Beinen); instabile Unterlage (für die Arme).

