

Seitlicher Unterarmstütz – links

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), freier (rechter) Arm auf der Hüfte abgestützt oder in Hochhalte, Position halten.

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über den Ellenbogen halten.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich).

