

## Seitstütz – rechts

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Seitstütz mit gestrecktem rechten Arm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), freier (linker) 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).

### Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

### Erschweren:

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

