

Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)

27

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none">• Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none">• Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none">• Auf die Seite legen und auf Ellbogen abstützen• Hüfte anheben, gesamter Körper bildet eine Linie• Position halten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none">• Hüfte bleibt an der gleichen Stelle, nicht absenken
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none">• Knie auflegen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none">• Auf einer Hand abstützen, anderen Arm nach oben strecken• Bein abspreizen• Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?