

Stütz rücklings

Ganzkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Verkehrter Stütz (umgekehrte Liegestützposition, die gestreckten Beine und der Oberkörper bilden praktisch eine Linie, die Beine werden auf den Fersen und der Oberkörper auf den gestreckten Armen gestützt, das Gesicht/der Blick zeigt somit nach oben), Position halten.

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen), Hände unter den Schultern platzieren.

Erleichtern:

Beine etwas anwinkeln.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage für die Beine (Arme wahrscheinlich zu schwierig).

