

Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz im Unterarmstütz

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Unterarmstütz, dabei einen Arm und ein Bein übers Kreuz anheben und in der Körpverlängerung ausstrecken. Glieder absetzen zum Unterarmstütz und die Seite wechseln.

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

Erleichtern: Knie auf dem Boden; Position nur kurz halten danach das andere Bein sowie den anderen Arm anheben.

Erschweren: Zusatzgewicht (auf Rücken oder an Armen/Beinen).

Variante: Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen und Arme sowie Beine wieder ausstrecken.



-

-

- 2 Gewichtsmanschetten
- Gewichtsbälle
- 2 Sandsack
- 1 Gewichtsscheibe
- 1