

**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 Körperv Verlängerung 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

Gewichts-manschetten

Gewichtsbälle

2

Sandsack

1

Gewichts-scheibe

1