

Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – rechts

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), Becken heben und senken.

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne), Schulter über dem Ellenbogen halten.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden; Position nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich); oberes Bein heben und senken sobald der Rumpf angehoben ist für zusätzliches Training der Abduktoren.

