

Oberes Bein nach vorne führen im Seitstütz - links

Ganzkörper:

Bauchmuskulatur, Abduktoren, Schultermuskulatur

Seitstütz mit gestrecktem (linken) Arm, Oberschenkel des oberen Beines gerade nach vorne ausstossen (Unterschenkel parallel, Oberschenkel ca. 90 Grad zum Körper/Bein anwinkeln) und wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

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; Bein weniger weit nach vorne führen; Position nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (fürs freie Bein oder auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch das Bein möglich).

