

**Verschiebungsübung: Unterarmstütz**

**Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur**

Verschiebung vorwärts im Unterarmstütz durch fortbewegen der Unterarme und Beine.

Achtung: kein Hohlkreuz, der Oberkörper bildet zusammen mit den Beinen eine möglichst gerade Linie.

**Erleichtern:** Knie auf dem Boden platzieren, Gesäss etwas in die Höhe strecken.

**Erschweren:** Zusatzgewicht (auf Rücken).

**Variante:** Verschiebung seitwärts.



-

1

1

1

-

Gewichts-scheibe

Sandsack

Gewichtsweste