

# Unterarmstütz (Planks)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Boden legen</li> <li>• Auf den Unterarmen und den Fußspitzen abstützen, Körper vom Boden abheben</li> <li>• Ellbogen unter den Schultern</li> <li>• Füße geschlossen</li> <li>• Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen</li> <li>• Position halten</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie aufstellen</li> <li>• Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Händen abstützen</li> <li>• Auf den Händen abstützen, abwechselnd mit der rechten Hand die linke Schulter berühren, dann wechseln</li> <li>• Beine abwechselnd anheben</li> <li>• Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?