

Unterarmstütz (Planks)

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



So geht's!



Geht noch mehr?