

DER KLASSIKER FÜR EINE STARKE RUMPFMUSKULATUR.

# UNTERARMSTÜTZ

Auch als Plank bekannt, maximale Wirkung mit wenig Aufwand.

## So geht's:

Der Körper wird auf die Unterarme und Zehenspitzen gestützt. Die Arme liegen dabei schulterbreit, die Füße stehen in etwa hüftbreit auseinander.

Halten – und das Lächeln nicht vergessen ;-)



Wer bereits Profi in dieser Übung ist, hebt nun abwechselnd ein Bein an.

## Bitte beachten:

Der Rücken bleibt gerade, wobei eine natürliche Krümmung der Wirbelsäule gewollt ist und wird vom Kopf bis zur Ferse möglichst in einer Linie gehalten.

Wird das Bein gehoben, bleibt die Hüfte stabil und verdreht sich nicht.



Zeitdauer: 3x 30 – 60 Sekunden