

DER KLASSIKER FÜR EINE STARKE RUMPFMUSKULATUR.

# SEITSTÜTZ

*Haßliebe - bringt viel, kostet den meisten Athleten aber auch viel Überwindung.*

## So geht's:

In Seitlage wird der Körper angehoben, wobei man sich auf Unterarm und Fußkante aufstützt.

Der nach oben zeigende Arm ist entweder Richtung Decke ausgestreckt, oder locker in die Hüfte gestemmt.

Halten und lächeln ;-)

Natürlich darf die andere Seite nicht vergessen werden!



Für Geübte lässt sich der Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem das obere Bein noch angehoben wird.

## Bitte beachten:

Kopf, Körper und Beine befinden sich stets in einer Linie. Es darf kein Knick in der Hüfte zu sehen sein.



Zeitdauer: 3x 30 – 60 Sekunden je Seite