

Ziel	Kräftigung der gesamten vorderen Muskelkette Kräftigung der Armmuskulatur Verbesserung der Stützaktivität
Ausgangsstellung	Unterarmstütz: die Ellenbogen sind direkt unter den Schultergelenken platziert, die Handinnenflächen liegen auf der Unterlage auf, der Bauch zeigt zum Boden, der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule die Nase zeigt zum Boden, die Zehenspitzen sind aufgestellt.
Durchführung	Das Gesäß und der Bauch werden angespannt, der gesamte Oberkörper und die Beine sind von der Unterlage gelöst. Das Gewicht ruht nur noch auf den Unterarmen, Ellenbogen und auf den Zehenspitzen. Wichtig ist, dass der gesamte Körper sich in einer Linie befindet, der Bauch darf nicht durchhängen bzw. es darf kein Hohlkreuz entstehen.
Steigerung	Abwechselnd langsam ein Bein lösen, anheben, kurz halten und wieder abstellen, dann die Seite wechseln. Die Knie sind während der Übung gestreckt. Ausgangsstellung: Ein Bein lösen, das Knie ist 90° angewinkelt, die Fußsohle zeigt Richtung Decke, Durchführung: Das Bein in dieser Position halten oder kleine Wippbewegungen nach oben und unten durchführen, dann die Seite wechseln

© Therapeutenteam Blankenese

