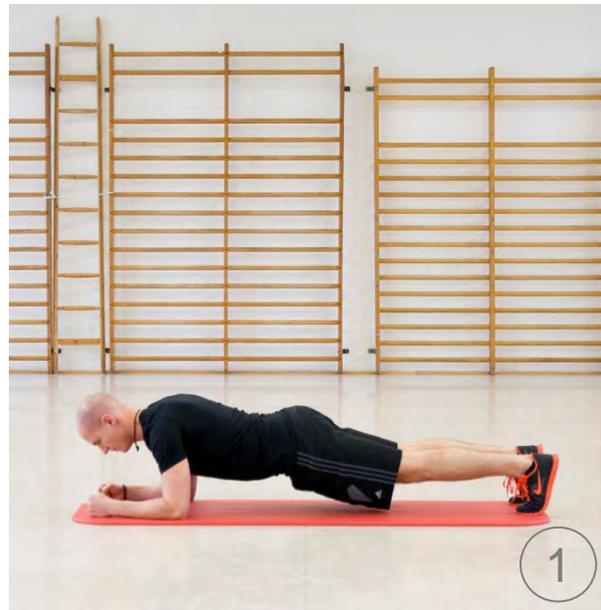
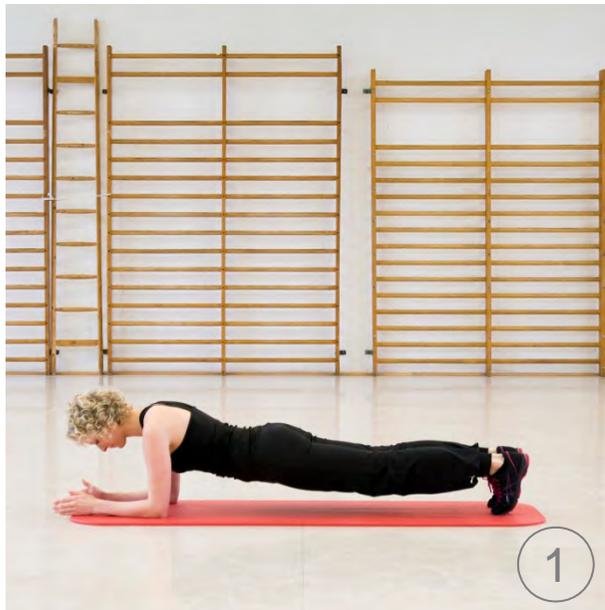


Name: Unterarmstütz
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-01



Übungsbeschreibung:

Beim Unterarmstütz wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich auf den Unterarmen (und Händen) sowie den Fußballen in einer statischen Position gehalten wird. Dabei ist darauf zu achten, dass weder eine Hohlkreuz-, noch eine Dachposition eingenommen werden. Der Kopf wird in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (Blick geht nach schräg unten). In dieser Position gilt es möglichst lange zu verharren.