

Seitstütz



Jede Altersgruppe



30 – 60 sek
je S.



Seitl.
Rumpfmuskulatur

Kraft

Ziel:

Training der seitl. Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Ganzkörperstabilität.

Ausführung:

Im Seitstütz wird der obere Arm in Richtung Decke gestreckt wodurch die Schulter nicht nach Vorne fällt. Oberkörper und Hüfte sollen gerade gehalten werden.

Variation/Tipps:

Erst sobald diese Position statisch gut gehalten werden kann, wäre es möglich durch auf und ab bewegen der Hüfte und ggf. das Anheben des oberen Beines die Intensität zu steigern.

