


<b>Unterarm-Liegestütz</b>	<b>Level:</b> Trainierte
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung des Körperzentrums	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Rumpf: Gerade und seitliche Bauchmuskulatur
<b>Übungsbeschreibung:</b> Legen Sie Ihre Füße hüftbreit auf die Platte. Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf den Boden. Heben Sie Ihre Hüfte an bis Ihr Körper eine Linie bildet und halten Sie diese Position.	
<b>Zu Beachten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li> <li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li> <li>• Halten Sie Ihren Blick auf den Boden gerichtet</li> </ul>	
<b>Sicherheit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppen Sie die Übung sobald Sie Schmerzen verspüren</li> <li>• Halten Sie Ihren Rücken gerade</li> </ul>	
<b>Zubehör:</b> Auflagematte, Bodenmatte	

<p><b>Unterarm Liegestütz – Kniend</b></p>	<p><b>Level:</b> Einsteiger</p>
<p><b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung des Körperzentrums</p>	<p><b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Rumpf: Gerade und seitliche Bauchmuskulatur</p>
<p><b>Übungsbeschreibung:</b> Knien Sie sich hüftbreit auf den Boden. Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf die Platte. Heben Sie Ihre Hüfte an bis Ihr Körper eine Linie bildet und halten Sie diese Position.</p>	
<p><b>Zu Beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li> <li>• Halten Sie Ihren Blick auf den Boden gerichtet</li> <li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li> </ul>	
<p><b>Sicherheit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppen Sie die Übung sobald Sie Schmerzen verspüren</li> <li>• Halten Sie Ihren Rücken gerade</li> </ul>	
<p><b>Zubehör:</b> Auflagematte, Bodenmatte</p>	