

Drei Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur

Unterarmstütz leicht



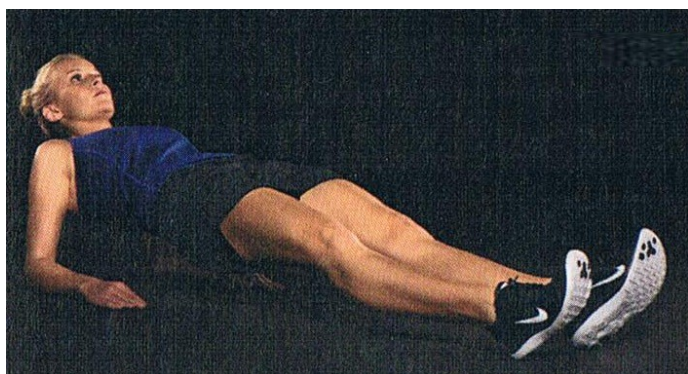
Position 45 bis 60 Sekunden halten

Unterarmstütz schwer



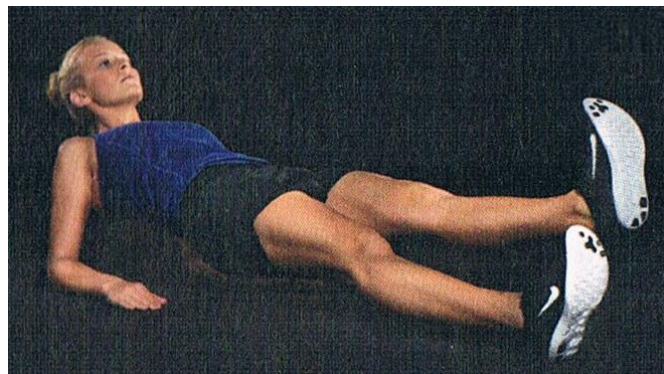
Jede Seite 30 bis 60 Sekunden halten

Hinterer Stütz leicht



Position 30 bis 60 Sekunden halten
Hüfte möglichst hoch nach oben strecken

Hinterer Stütz schwer



Position je Bein 30 bis 60 Sekunden halten
Hüfte möglichst hoch nach oben strecken

Seitlicher Stütz leicht



Jede Seite 30 bis 60 Sekunden halten

Seitlicher Stütz schwer



Jede Seite 30 bis 60 Sekunden halten