

Stabilisation »4-Füßler-Stand« oder »Unterarmstütz mit Kniestand«

Diese Übung ist auch für das Auftrainieren der **Bauchmuskulatur** gedacht. Dabei wird der Hebel verkürzt, um die Belastungen zu reduzieren. Dafür werden die Beine und Arme gebeugt und so besonders die unteren Bauchmuskeln angesprochen.

Unterarmstütz & Kniestand

- Knie **hüftbreit** aufstellen.
- Unterarme **schulterbreit**, sie zeigen nach vorn in Rotations-Neutralstellung.
- Den Nacken **gerade** machen, »Kinn Richtung Brust«.
- Gewicht **etwas** nach **vorn** auf die Arme verlagern.
- Knie 2-3 cm **hochnehmen**.
- Die Lendenwirbelsäule sollte **leicht** im **Hohlkreuz** sein.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **10** Sekunden, später bis **15** Sekunden.
- **Pause** für zu Beginn **60**, vielleicht etwas reduzieren.
- Führen Sie so bitte **3** bis **4** Wiederholungen durch.
- **2-3** Folgen am Tag, **morgens** und **abends**, wenn es möglich ist auch noch mittags.