

Wettbewerb: Unterarmstütz



Ausführung:

- In den Unterarmstütz gehen
- Bauch und Gesäß anspannen
- Knie durchstrecken
- Schulterblätter zusammenziehen
- Kopf gerade in Verlängerung zum Körper, ggf. Doppelkinn

Der ganze Körper bildet eine gerade Linie. Versucht Euch dabei in die Länge zu ziehen. Ihr könnt euch auch am Mattenrand festhalten, wenn Ihr eine Matte zu Verfügung habt.

Und jetzt: Position halten

Ziel:

- Anfänger: 30 - 60 Sekunden
 - Fortgeschrittene: 1 Minute - 3 Minuten
 - Profis: 3 Minuten - 5 Minuten
-



Trainingsplan Unterarmstütz

Datum	Gehaltene Zeit	Datum	Gehaltene Zeit	Datum	Gehaltene Zeit

Und ganz wichtig!!! Nicht vergessen.

IMMER LÄCHELN BEIM TRAINIEREN

Wenn wir wieder gemeinsam trainieren können, machen wir die Übung zusammen mit allen, die mitmachen möchten. Mal schauen, wer dann gewinnt.

Schickt uns gerne Nachrichten und Fotos zwischendurch an:

fotos@govital-fitness.de
