

# DEINE FITNESS ÜBUNGEN

## No 4

### Unterarmstütz seitlich

#### Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

#### Dauer

- für alle Sterne-Gruppen:
- ★ 15 sec. li. + 15 sec. re.
  - ★★ 30 sec. li. + 30 sec. re.
  - ★★★ 45 sec. li. + 45 sec. re.
  - ★★★★ 60 sec. li. + 60 sec. re.
  - ★★★★★ 90 sec. li. + 90 sec. re.



Komm auf die **Ellbogen**, in den **Unterarmstütz** und bilde mit deinen **Händen eine Faust!** Dann streckst du **beide Beine zur Seite** aus.

Richte deinen **Körper** vom Kopf bis zu den Fersen in einer **geraden Linie** aus. Deine **Füße** sind zusammen aufzustellen. Halte diese Position so lange, wie angegeben. Dann wechsele die Seite und beginne von vorn.

Das **Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur** stützt den Körper während der Durchführung der Übung und du vermeidest das Durchhängen deines Körpers.

Falls Du diese Übung am Anfang schwierig findest, kannst Du die Füße nebeneinander positionieren. Dabei bekommst Du mehr Stabilität.

Möchtest Du den Schwierigkeitsgrad steigern? Dann strecke deinen freien Arm in die Höhe.



Dein  
Fitnesscoach:



**Nicholas Zaher**  
Golf Professional  
TPI Certified Junior Coach

Diese  
Übung  
verbessert:

