

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 2 Unterarmstütz

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:

- ★ 30 sec.
- ★★ 60 sec.
- ★★★ 90 sec.
- ★★★★ 120 sec.
- ★★★★★ 180 sec.



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

Richte deinen **Körper** vom Kopf bis zu den Fersen in einer **geraden Linie** aus.

Deine **Füße** sind zusammen aufzustellen.

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

Dein
Fitness**coach**:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach

Diese
Übung
verbessert:



Koordination



Kraft