



Du begibst dich in die Liegestützposition und senkst dich dann auf deine Unterarme ab. Deine Arme sind ungefähr schulterbreit und die Hände zeigen nach vorne. Deine Zehen verankerst du für mehr Stabilität im Boden. Um keine Probleme im Nacken zu bekommen, hältst du deinen Kopf gerade als Verlängerung zur Wirbelsäule.



Während du den Unterarmstütz hältst, kannst du verschiedene Übungen mit den Beinen machen. Du hebst abwechselnd die Beine oder ziehst sie seitlich neben den Körper. Das erhöht die Schwierigkeit, weil das Gewicht nun nur auf 3 Punkte verteilt ist.

Außerdem erhöht es die Anstrengung für die Beine. Du kannst beispielsweise 30 Sekunden, während du die Plank hältst, eine Beinübung machen.



## 2) Arme bewegen



Ähnliche Übungen kannst du mit den Armen machen. Abwechselnd hebst du die Arme nach vorne oder zur Seite. Das lässt sich auch mit den Beinen kombinieren. Hebe dazu einen Arm und das entgegengesetzte Bein.

## UNTERARM-/ FERSENSTÜTZ (BRIDGE RÜCKLINGS)



Diese Stabilisationsübung könnte man als umgekehrte Plank beschreiben. Du stützt dich in Rückenlage auf den Unterarmen ab, die sich senkrecht unter deinen Schultern befinden.

Die Fersen drückst du in den Boden und spannst Rumpf, Bauch und Po an. Hebe deine Beine und deinen Po hoch, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet. Dein Kopf bildet eine Verlängerung zur Wirbelsäule.

Diese Position hältst du, solange du kannst. Trainiert wird bei dieser Stabi Übung besonders die Rumpf-, Bein-, Gesäß- und Schultermuskulatur.

## VIERFÜSSLERSTAND MIT GESTRECKTEM ARM UND BEIN.



Wie der Name schon vermuten lässt, ist die Ausgangsposition der Vierfüßlerstand. (Du stützt dich auf den Händen und Knien ab.)

In dieser Position streckst du den linken Arm und das rechte Bein aus. Der ausgestreckte Arm, der Körper und das ausgestreckte Bein sollten möglichst eine Linie ergeben. Der Blick geht Richtung Boden.

In dieser Position verharrst du. Spanne dabei deinen Bauch und Rumpf an. Nach der Hälfte der Zeit wechselst du den Arm und das Bein. Mit dieser Übung sprichst du besonders deine Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur an.



Eine andere Möglichkeit ist es, die oberste Position zu halten und abwechselnd ein Bein anzuheben. Das erhöht die Schwierigkeit und gestaltet die Übung abwechslungsreicher.



Diese Stabilisationsübung beansprucht besonders die seitlichen Bauchmuskeln sowie die Innen- und Außenseite deiner Oberschenkel.

Du legst dich seitlich auf eine Matte. Den unteren Arm streckst du gerade nach vorne aus und legst deinen Kopf darauf ab. Mit dem anderen Arm stützt du dich auf Brusthöhe ab. Spanne deinen Bauch an und drehe deine Hüfte leicht nach innen.

Aus dieser Position hebst du deine gestreckten Beine leicht an und hältst diese Position. Mach auf jeder Seite ein paar Wiederholungen.



Du legst dich mit dem Rücken auf eine Matte und streckst die Arme ungefähr in einem 90 Grad Winkel von dir. Die Handflächen zeigen nach unten, um mehr Stabilität zu erlangen.

Strecke deine Beine senkrecht nach oben und kippe sie langsam zur einen Seite. Versuche deine Beine nicht abzulegen, weil dann die Spannung verloren geht. Wenn du es schaffst, kannst du die unterste Position einige Sekunden halten. Danach kippst du deine Beine zur anderen Seite.



Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf eine Matte. Strecke deine Arme und Beine aus und breite sie weit aus. Die Form ergibt ein "X". Du atmest ein und hebst die Beine und deinen Oberkörper vom Boden. Spanne dabei deinen Rumpf an.

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:  
**Pilates ,X'**

Erstens du hältst diese Position, solange du kannst. Dann führst du eine isometrische Übung aus oder du machst die Bewegung des Pilates X weiter. Dafür atmest du aus und schließt dabei die Beine. Gleichzeitig beugst du deine Arme Richtung Taille und gehst dann in die Ausgangsposition zurück.