

Name: Seitstütz - Basic
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-02



Übungsbeschreibung:

Beim Seitstütz wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich seitlich auf einem Unterarm (und Hand) sowie der Fußaußenseite des gleichseitigen Fußes abgestützt wird (1). Alternativ kann sich zur Erleichterung der Übung im Tandemstand abgestützt werden (2), wobei die Innenseite des oberen Fußes vor der Fußspitze des unteren Fußes unterstützt. Wichtig bei allen Varianten ist, dass die Hüfte bei der Durchführung nicht durchhängt und der Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. In dieser Position gilt es so lange wie möglich zu verharren – anschließend Seite wechseln.