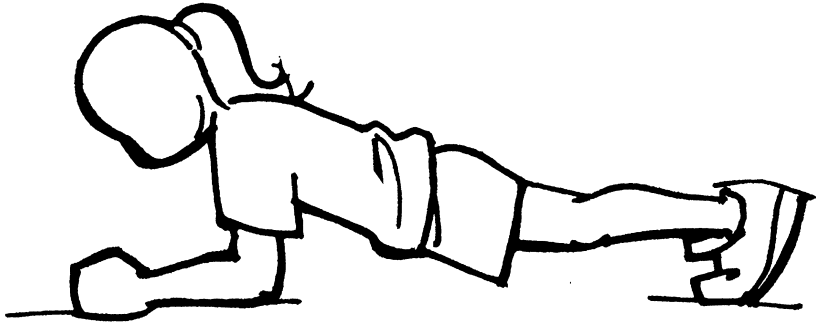


# 3



**Unterarmstütz vorwärts:**

Position halten.

Erschwerung: Füße abwechselnd leicht anheben.

**Beachte:**

Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Wirkung:**

Rumpfmuskulatur