

Side Plank Raises

Muskelgruppe: Ganzkörper mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur, speziell seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

- Seitlich auf den Unterarm stützen
- Füße übereinander
- Beine und Hüfte sind gestreckt & in einer Linie



Ausführung

- Die Hüfte kontrolliert bis fast zum Boden senken
- Dann so hoch wie möglich zur Decke heben



Endposition

- Kontrolliert die Hüfte in die Ausgangsposition senken
- Die Wiederholung ist beendet wenn die Hüfte einmal Richtung Boden und einmal zur Decke gehoben wurde



Achtung:

- Ausführung langsam und kontrolliert durchführen
- Achte darauf die Körpermitte zu stabilisieren um Beine und Oberkörper in einer Linie zu halten