

Seitstütz

ASTE:

- Seitenlage auf Isomatte
- Beine gestreckt + Füße heranziehen
- Oberkörper gerade
- Gewicht des Oberkörpers auf Unterarm abgelegt
- Bauchspannung

ESTE:

- Oberkörper seitlich anheben

Alternativ:

- Statisch oder Dynamisch
- Unterarm auf labile Unterlage z.B. Airxmatte

