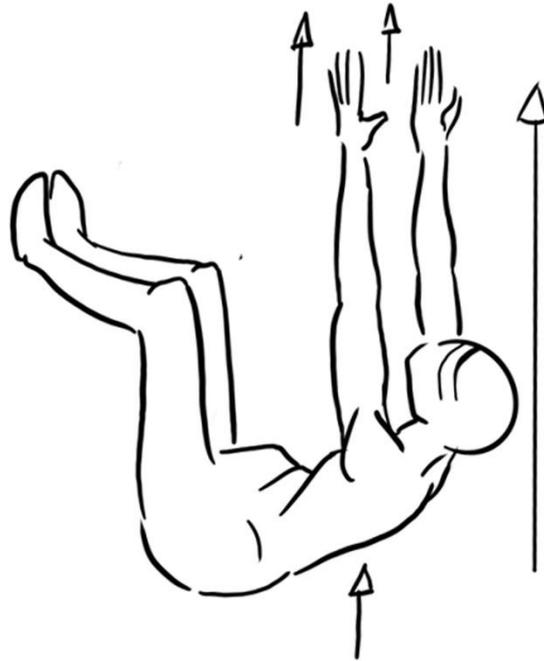




Rumpfheben aus Rückenlage

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Körperspannungsübungen auf der Matte in Rückenlage



INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Aus Rückenlage mit abgehobenen Füßen und 90°-Winkel in Knie- und Hüftgelenk die senkrecht nach oben gestreckten Arme Richtung Decke ziehen

MATERIAL

- Gymnastikmatte