



Spinnengang

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



MANUELS TIPP



Je vielseitiger
dein Training,
desto effektiver!

INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Fortbewegung vorwärts und rückwärts;
Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Beine sind angewinkelt, Füße am Boden, Hüfte weitgehend gestreckt

MATERIAL

- Gymnastikmatte