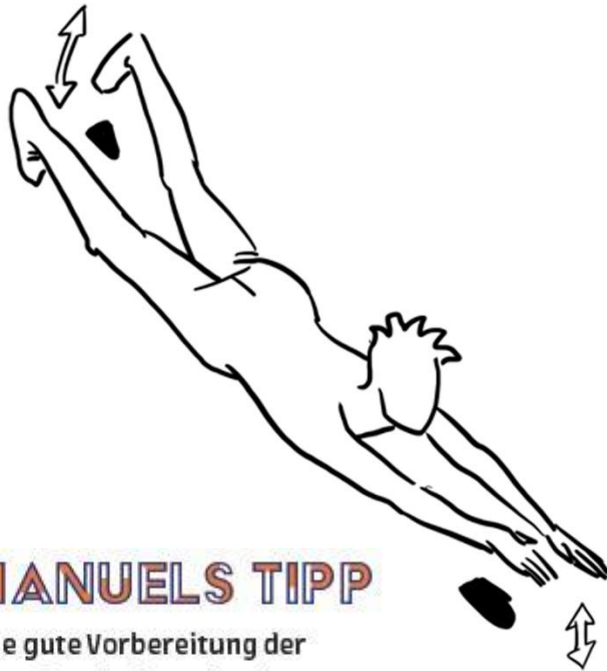




Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage

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



INTENSITÄT

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

ÜBUNGSABLAUF

1. Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen, anheben eines Armes gleichzeitig mit dem diagonalen Bein, Handflächen nach unten

MATERIAL

- Gymnastikmatte



MANUELS TIPP

Eine gute Vorbereitung der Rumpfmuskulatur ist die Basis eines guten Skifahrers.