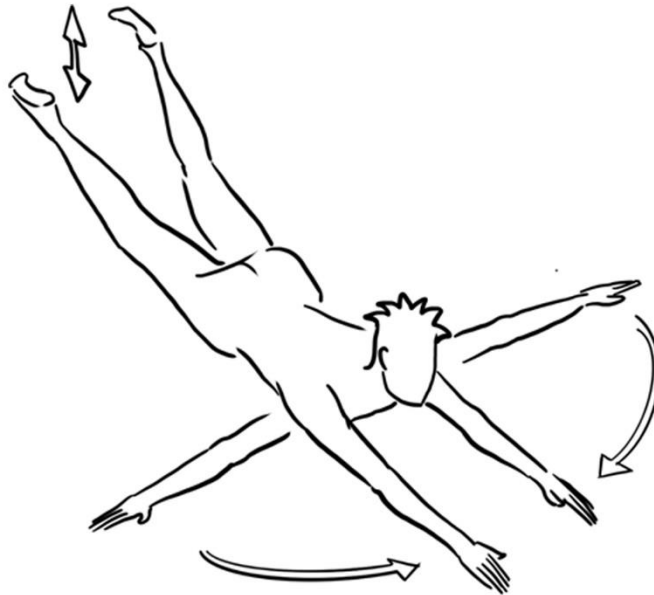




Scheibenwischer in Bauchlage mit Kraulbeinen

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. Arme parallel zum Boden nach vorne gestreckt, Scheibenwischerbewegung zur Seite und wieder nach vorne, gleichzeitig Kraulbeinbewegung

MATERIAL

- Gymnastikmatte