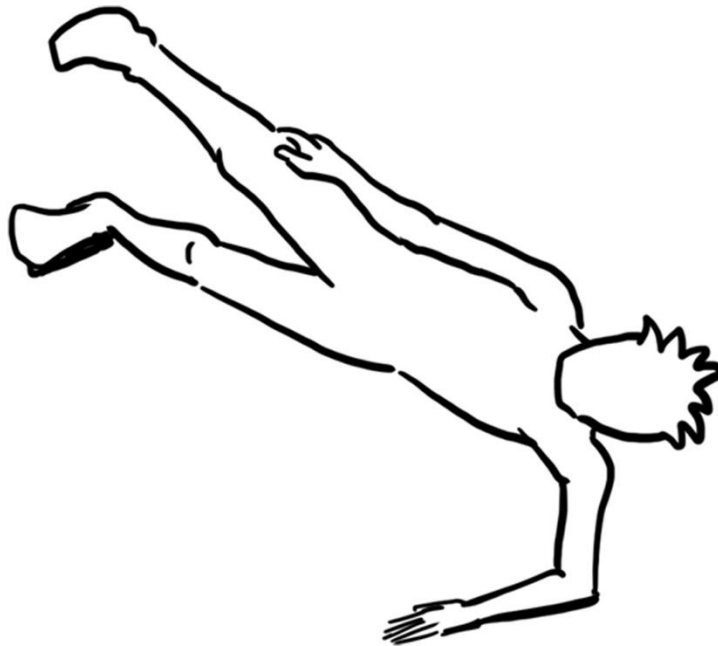




## Seitlicher Unterarmstand mit Beinheben

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



### INTENSITÄT

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

### ÜBUNGSABLAUF

1. Seitlicher Unterarmstand mit Anheben des oberen Beines

### MATERIAL

- Gymnastikmatte