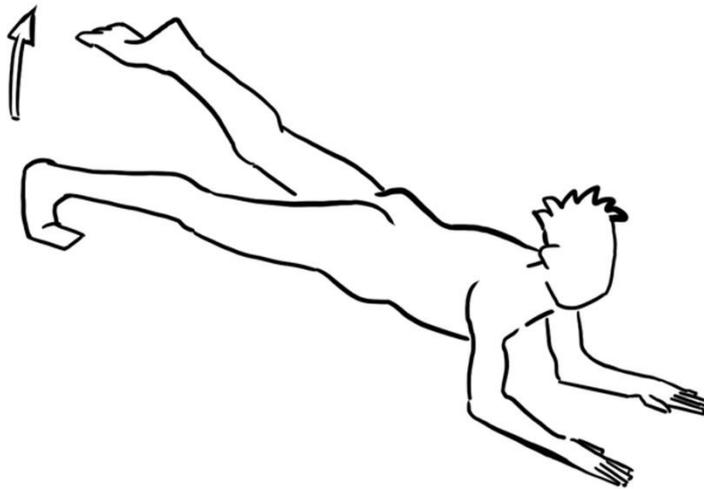




Unterarmstütz in Bauchlage

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. Unterarmstütz, dabei Beine abwechselnd anheben
2. zusätzlich diagonales Strecken der Arme

MATERIAL

- Gymnastikmatte