



Scheibenwischer

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



INTENSITÄT

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

ÜBUNGSABLAUF

1. Einzelübung: in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen diese abwechselnd links und rechts ablegen
2. Partnerübung: Übender in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen, Partner versucht durch Druck gegen die Beine vorwärts, rückwärts, links oder rechts zu destabilisieren

MATERIAL

- Gymnastikmatte

MANUELS TIPP



Je vielseitiger
dein Training,
desto effektiver!