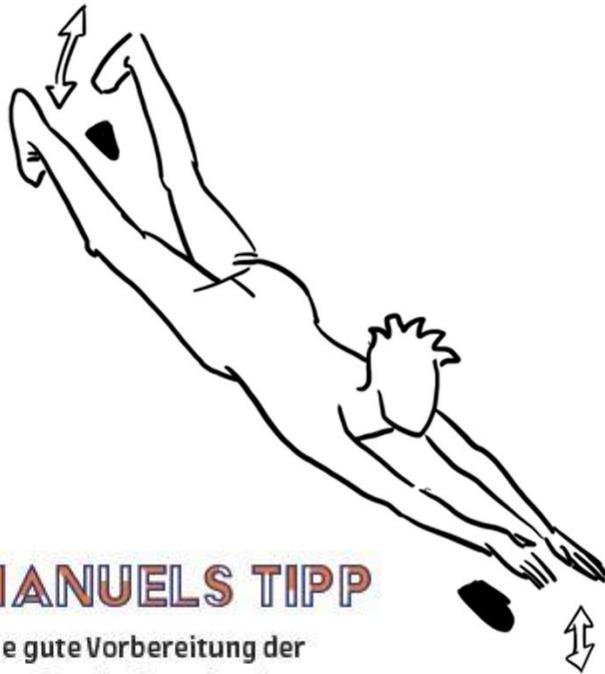




## Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage

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



### MANUELS TIPP

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

### 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