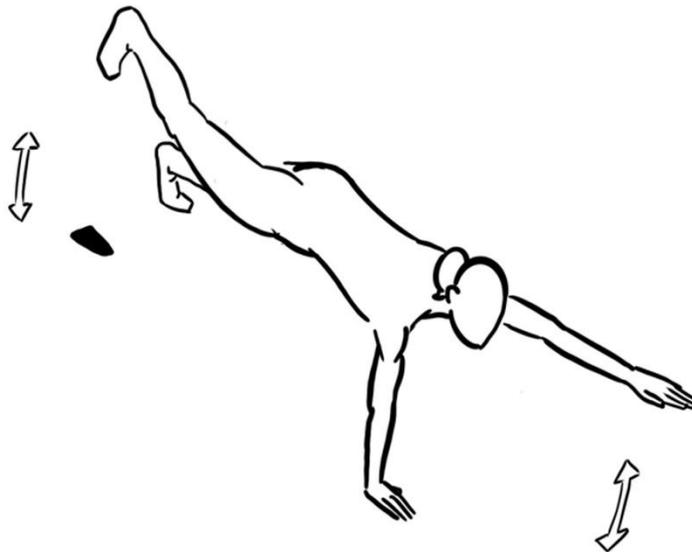




Diagonale Streckung

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Gleichgewicht



INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Diagonales Anheben der gegenüberliegenden Extremitäten aus Vierfüßlerstand

MATERIAL

- Gymnastikmatte