



Trizepsdrücken mit Beinheben

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



MANUELS TIPP

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

INTENSITÄT

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

ÜBUNGSABLAUF

1. Trizepsdrücken mit wechselweisem Beinheben

MATERIAL

- Gymnastikmatte