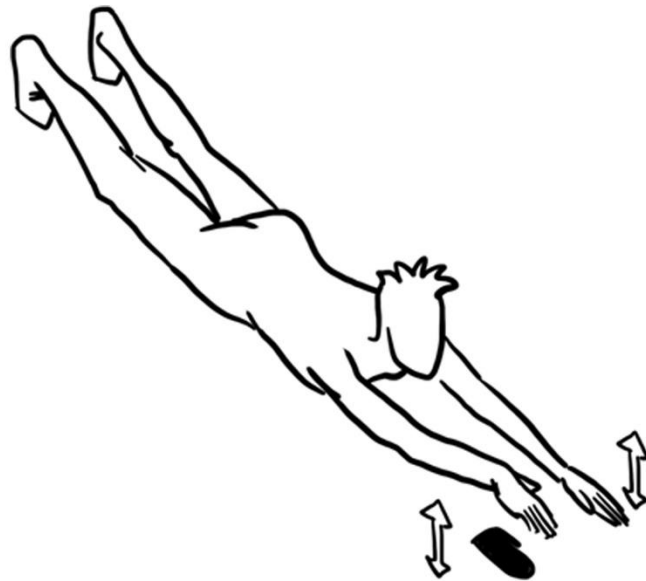




## Armheben in Bauchlage

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



### INTENSITÄT

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

### ÜBUNGSABLAUF

1. In Bauchlage Arme gestreckt mit den Handflächen nach unten wechselweise anheben

### MATERIAL

- Gymnastikmatte