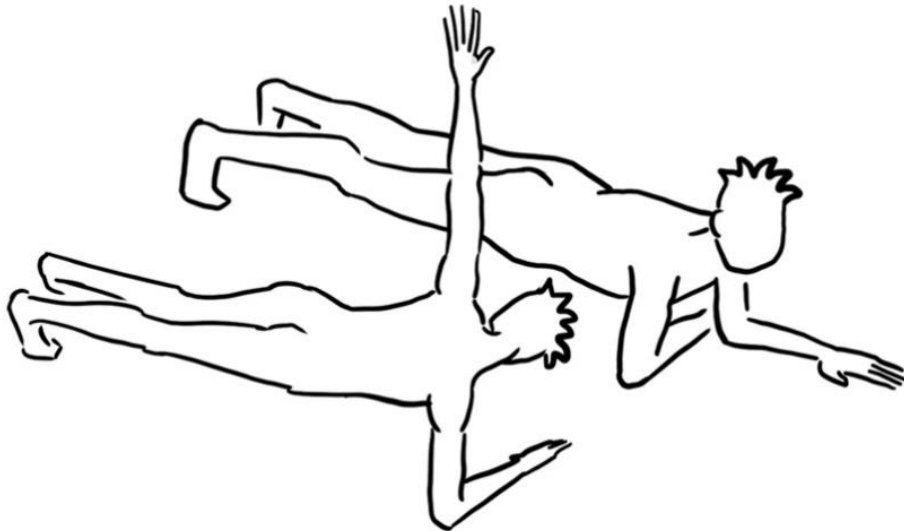




## Seitliches Aufdrehen im Unterarmstütz

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



### INTENSITÄT

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

### ÜBUNGSABLAUF

1. Unterarmstütz, ein Arm stützt und der andere Arm dreht bis zur Seitlage auf

### MATERIAL

- Gymnastikmatte



### MANUELS TIPP

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