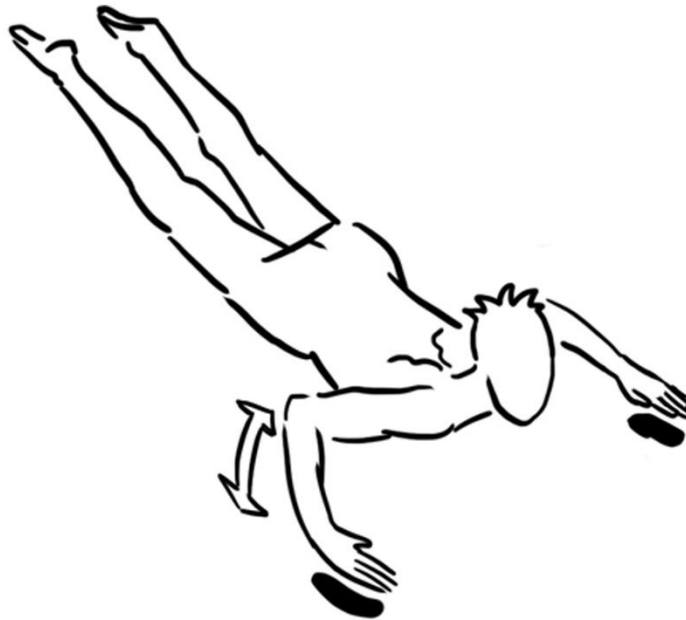




Flügelschlagen

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. Arme in U-Haltung parallel zum Boden, langsames Heben und Senken der Arme bis die Schulterblätter zusammenstoßen

MATERIAL

- Gymnastikmatte