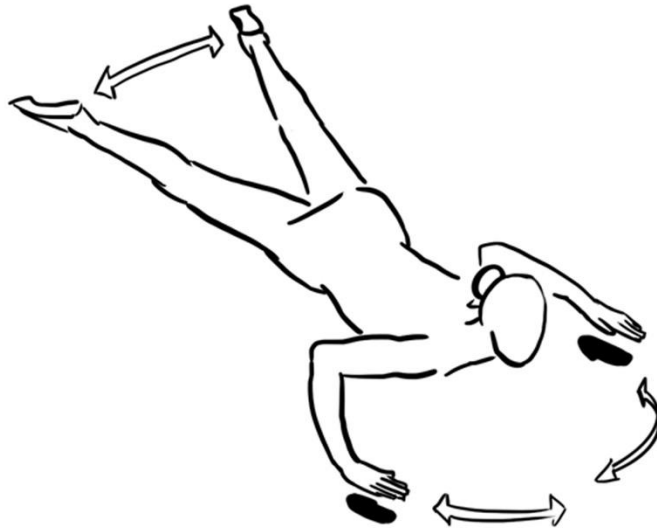




## Öffnen und Schließen in Bauchlage

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. Arme in U-Haltung parallel zum Boden, Arme strecken bis Daumen sich berühren, dann wieder zurück in U-Haltung
2. Variante: gleichzeitig gestreckte Beine öffnen und schließen

### MATERIAL

- Gymnastikmatte



### MANUELS TIPP

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