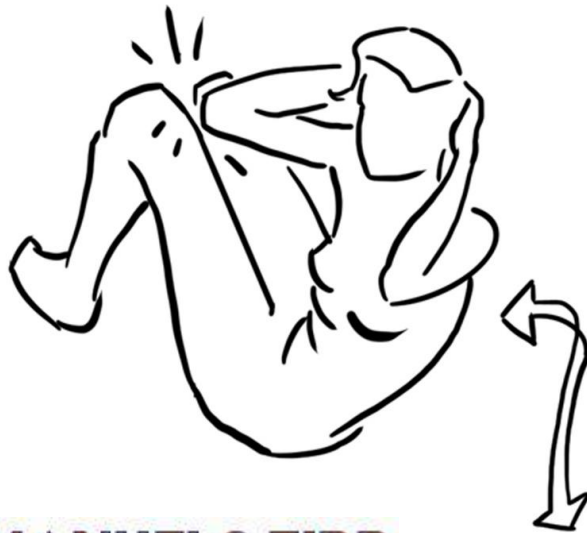




Sit-ups schräg

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf



INTENSITÄT

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

ÜBUNGSABLAUF

1. Ein Ellbogen wird diagonal zum gegenüberliegenden Knie geführt

MATERIAL

- Gymnastikmatte



MANUELS TIPP

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