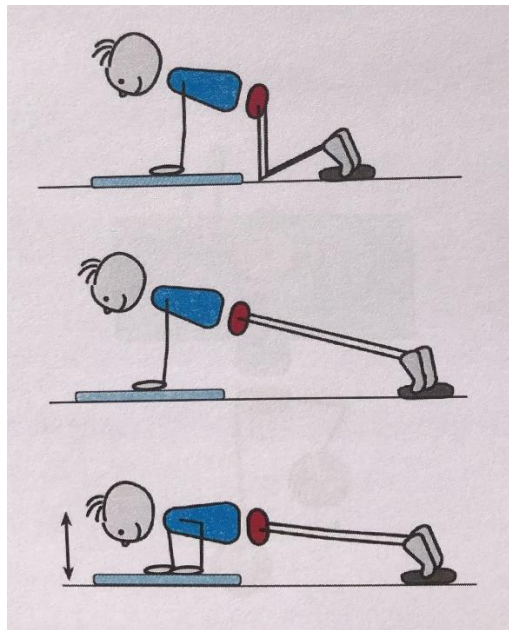


Sportübungen für zu Hause

Slide back und Push up

Kräftigung Gesamtkörpermuskulatur sowie Schulung der Koordination



Benötigt wird:

- Eine Yogamatte bzw. Isomatte
- 2 Stück Teppichfliesen bzw. Teppichresten oder wer hat 2 Slide Pads

Aufgabe:

- Im Vierfüßlerstand mit Slide Pads oder Teppichresten unter den Fußballen, die Hände auf der Matte aufsetzen
- Im Wechsel mehrere Male aus der Ausgangsposition (AP) die Füße nach hinten gleiten lassen in die Endposition (EP) und wieder zurück in die Ausgangsposition
- Für Fortgeschrittene:
In der Endposition (Brettposition – ganz wichtig – Körper muss gespannt sein wie ein „Brett“) bleiben und eine Liegestütze ausführen
Zur Ausgangsposition zurückkehren

Hinweise:

- Langsame und kontrollierte Gleit- und Bewegungsausführung
- Keine Hohlkreuzbildung in der Endposition (Brettposition)