

AUCH HIER LEISTET DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR SCHWERSTARBEIT.

PADDELN

Ebenso müssen die Gesäß- und hintere Beinmuskulatur in Aktion treten.

So geht's:

Auf dem Bauch liegend werden, bei leicht angehobenem Kopf mit Blickrichtung auf den Boden, Arme und Beine gestreckt und vom Boden abgehoben.

Nun werden ein Arm und das schräg gegenüber liegende Bein gleichzeitig hochgedrückt und wechselseitig auf und ab bewegt.

Die Bewegung gleicht dem Kraulbeinschlag beim Schwimmen.



Bitte beachten:

Die Bewegung sollte langsam und koordiniert, auf keinen Fall aber mit Schwung ausgeführt werden.

Zeitdauer: 3x 30 – 60 Sekunden