

Training mit Hilfsmitteln – Pads: Cat Stretch & Pull

Mit dieser Übung wird die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken angesteuert. Auch die Arm- und Schultermuskulatur sowie die Muskulatur der Beine werden gezielt gekräftigt.

In der Position der Katze stehen die Knie oder die Hände auf den Pads. Auf den Knien bzw. den Händen nach hinten und nach vorne gleiten.

Variation

schwieriger

- Die Grösse der Bewegungsausführung variieren.
- Den Winkel im Hüftgelenk vergrössern.
- Die Beine/ Hände im Wechsel nach vorne führen und wieder zurück.



Endposition



Ausgangsposition

Quelle: Zeitschrift 05/2008, S. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO