

# DEINE FITNESS ÜBUNGEN

## No 8 Spiderman

### Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

#### Dein Ziel - ...

- ★ 30 sec.
- ★★ 60 sec.
- ★★★ 90 sec.
- ★★★★ 120 sec.
- ★★★★★ 180 sec.



Wenn du einen perfekten Unterarmstütz kannst, ist die Zeit zum Krabbeln gekommen.

Das Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur stützt den Körper während der Durchführung der Übung und du vermeidest das Durchhängen deines Körpers.

Du bewegst dich vorwärts, rückwärts und seitlich langsam krabbelnd, so lange wie vorgegeben.

# Zum besseren Verständnis kannst du dir das Video zu dieser Übung auch auf YouTube oder auf unseren Internetseiten anschauen!



Dein  
Fitnesscoach:



**Nicholas Zaher**  
Golf Professional  
TPI Certified Junior Coach

Diese  
Übung  
verbessert:



Koordination



Beweglichkeit



Kraft