

# Superman I

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Boden liegen</li> <li>• Arme nach vorne strecken</li> <li>• Arme anheben</li> <li>• Dann Beine anheben</li> <li>• Position halten</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick nach unten</li> <li>• Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme und Beine gegengleich gestreckt langsam auf- und abbewegen, dabei nicht ablegen</li> <li>• Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?