

Superman II

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand • Arme und Beine gegengleich abwechselnd ausstrecken • Anschließend wechseln
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Hände stützen unter der Schulter • Blick nach unten • Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen • Nur Arme abwechselnd ausstrecken • Nur Beine abwechselnd ausstrecken
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Ellbogen und Knie diagonal unter dem Bauch zusammenführen, anschließend wechseln • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?