

Superman I

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"> • Auf dem Boden liegen • Arme nach vorne strecken • Arme anheben • Dann Beine anheben • Position halten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach unten • Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Arme und Beine gegengleich gestreckt langsam auf- und abbewegen, dabei nicht ablegen • Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?