

# Superman II

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>• Vierfüßlerstand</li> <li>• Arme und Beine gegengleich abwechselnd ausstrecken</li> <li>• Anschließend wechseln</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände stützen unter der Schulter</li> <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>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> <li>• Nur Arme abwechselnd ausstrecken</li> <li>• Nur Beine abwechselnd ausstrecken</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellbogen und Knie diagonal unter dem Bauch zusammenführen, anschließend wechseln</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?