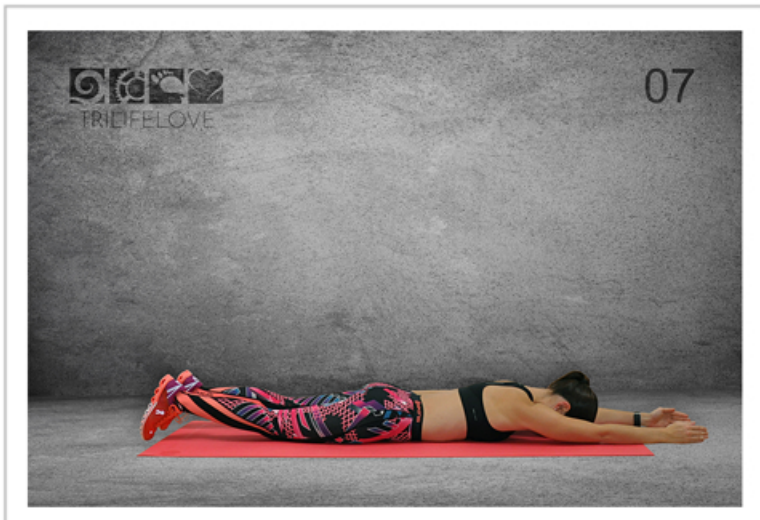


7. SUPERMAN

Muskelgruppe: Schulter, Nacken, oberer Rücken



Ausführung:

- Legt euch auf den Bauch.
- Streckt Arme und Beine weit nach vorne/hinten aus.



- Schaut auf den Fußboden.
- Hebt die Arme und Beine weit nach oben.
- Der Kopf schaut in verlängerung der Wirbelsäule nach unten.

Haltet nun diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand)