

BEANSPRUCHT VOR ALLEM DIE RÜCKEN-, GESÄSS- UND BEINMUSKULATUR.

# SUPERMAN

Damit die Figur immer mehr der eines Superhelden gleicht ;-)

## So geht's:

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand.

Nun wird ein Arm nach vorne gestreckt und das schräg gegenüber liegende Bein nach hinten gehoben.



Von der Superman-Position ausgehend werden Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammengeführt. Danach geht es zurück in die Superman-Position.

Nach der entsprechenden Anzahl an Wiederholungen bzw. nach 30-60 Sekunden wird die Seite gewechselt.

## Bitte beachten:

In der Superman-Position bilden Arm, Kopf, Körper und Bein eine Linie. In der zusammengezogenen Position darauf achten, dass das Gleichgewicht gehalten wird.



Zeitdauer: 3x 30 – 60 Sekunden je Seite