

Superman-Übung

Benötigtes Material:

- Boden
- Yogamatte (Optional)

Schritt-für-Schritt-Erklärung:

- Lege dich flach auf den Bauch. Strecke deine Arme nach vorne und deine Beine gerade nach hinten.
- Spanne deinen Bauch leicht an, damit dein Rücken stabil bleibt.
- Hebe gleichzeitig deine Arme, Brust und deine Beine leicht vom Boden ab. (Als würdest du wie Superman fliegen)
- Halte diese Position für ca. 5 Sekunden.
- Blick bleibt unten, damit dein Nacken entspannt bleibt.
- Senke alles langsam wieder ab und wieder hole es etwa 15 Mal.

Variationen


- Sollte es zu einfach sein, könnte man die Belastungszeit erhöhen.
- Sollte es zu schwierig sein, einfach nur die Beine oder Arme anheben und sich steigern.

Was trainiert wird

- Vor allem wird der untere Rücken, aber auch der Po, trainiert

ÜBUNG: SUPERMAN – RÜCKENSTÄRKUNG

	 <p>Lege dich flach auf den Bauch. Strecke deine Arme nach vorne und deine Beine gerade nach hinten.</p>
	 <p>Spanne deinen Bauch leicht an, damit dein Rücken stabil bleibt.</p>
	 <p>Hebe gleichzeitig deine Arme, Brust und deine Beine leicht vom Boden ab. (Als würdest du wie Superman fliegen)</p>
	 <p>Halte diese Position für ca. 5 Sekunden.</p>
	 <p>Blick bleibt unten, damit dein Nacken entspannt bleibt.</p>
	 <p>Senke alles langsam wieder ab und wiederhole es etwa 15 Mal.</p>

 **TIPP:** Atme ruhig weiter. Die Bewegung kommt aus dem Rücken, nicht aus dem Nacken.