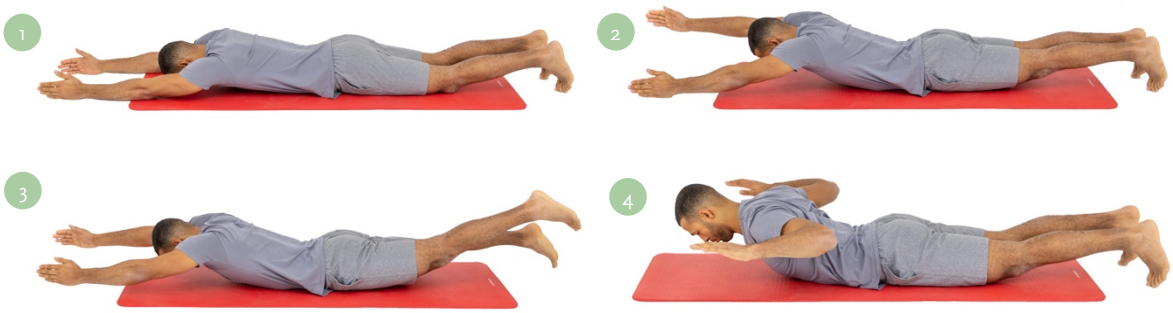
Training@Home > Kräftigungsübung

Superman

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie Ihre Arme und Beine.
2. Heben Sie nun die Arme an und paddeln Sie mit diesen abwechselnd knapp über dem Boden. Der Blick bleibt in Richtung Boden ausgerichtet.
3. Nun nehmen Sie die Beine dazu und paddeln Sie gegenläufig.
4. Variation: Aus der Ausgangsposition erfolgt eine Armanhebung, wobei die Ellbogen in 90 Grad angehoben werden. Nun führen Sie die Arme zurück und pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Halten Sie kurz und führen Sie wieder nach vorne, ohne die Arme abzulegen. Eine tolle Übung, um Ihre Schulterblattmuskeln mitzutrainieren.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur