

Reverse Snowangel

Muskelgruppe: Hintere Schulter/ Nacken/ Unterer Rücken

Ausgangsposition

- Bauchlage
- Beine gestreckt & Füße zusammen
- Beine und Brustkorb leicht angehoben
- Blick zu Boden



Ausführung

- Mit gestreckten Armen die Hände im Wechsel vor dem Kopf und hinter dem Rücken zusammen führen



Endposition

- Die Wiederholung ist beendet wenn die Hände einmal vor und einmal hinter dem Körper zusammengeführt wurden



Achtung:

- Achte darauf den Blick stets zum Boden zu halten, um Nackenverspannungen zu vermeiden