



## Superman

**Muskelgruppe: Unterer Rücken/ Hintere Schulter/ Po**

### Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand (90 Grad Winkel in Knie und Hüfte)
- Gerade Wirbelsäule
- Blick zu Boden



### Ausführung

- Diagonal das rechte Knie und den linken Ellenbogen zusammenführen



### Endposition

- Das rechte Bein und den linken Arm daraufhin vom Körper ausstrecken und heben



### Achtung:

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