

Verschiebungsübung: Vierfüßsstand rücklings

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Verschiebung auf allen Vieren, die Arme fast durchgestreckt, die Beine angewinkelt, die Brust ist gegen unten gerichtet.

Erleichtern: Knie auf dem Boden absetzen.

Erschweren: Zusatzgewicht auf dem Rücken.

Variante: Vorwärts-, Rückwärts- sowie Seitwärtsverschiebungen sind möglich.



-

1 Gewichts-scheibe

Sandsack

1 Gewichtsweste

1