

Rücken, Schulter, Gesäß

Diagonale aus Bankstellung:

- Starten Sie im Vierfüßerstand.
- Strecken Sie das linke Bein langsam waagrecht nach hinten aus. Die Zehenspitzen ziehen dabei zum Körper, der Bauch ist eingezogen.
- Strecken Sie dazu den diagonalen (rechten) Arm seitlich am Kopf vorbei nach vorne. Der Daumen zeigt nach oben, die Hand ist geöffnet.
- Ziehen Sie Daumen und Ferse der gestreckten Gliedmaßen nach oben Richtung Decke und halten Sie kurz die Spannung.
- Entspannen Sie wieder und führen Sie dabei Knie und Ellbogen diagonal unter dem Körper zusammen.
- Wiederholen Sie die Übung 20 Mal und wechseln Sie anschließend die Seite.

