

# #1 SUPERMAN



Bei dieser Übung geht es darum, den Körper stabil in ein und derselben Position halten zu können. Du trainierst dabei hauptsächlich Deinen Core.

Um also mit dem Superman Dein Kreuz fit zu kriegen, kniest Du Dich zunächst auf den Boden. Zehen, Knie und die ausgestreckten Arme berühren den Boden.

Nun streckst Du Dein rechtes Bein gerade nach hinten weg. Achte an dieser Stelle darauf, dass Du Deinen Fuß möglichst weit nach innen biegest. Gleichzeitig streckst Du Deinen linken Arm im 90-Grad-Winkel vor, so dass also nur der Unterarm nach vorne zeigt.

Da wir hier letztlich den Core trainieren, darfst Du den Oberkörper bei dieser Übung natürlich nicht vergessen.

Zieh die Schultern soweit es geht nach hinten und öffne vorne die Brust. Hast Du die richtige Position gefunden, halte die Konzentration hoch und die Position stabil.

**TRAINIERT: CORE**  
**SCHWIERIGKEIT: BEGINNER**



**BEGINNER: 30S**  
**INTERMEDIATE: 60S**  
**ADVANCED: 90S**

