

## Extension und Flexion der Arme im Vierfussstand rücklings

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Verkehrter Vierfussstand (Brust zeigt nach oben, der Körper wird auf den Händen und Füßen aufgestützt, die Fingerspitzen zeigen in Blickrichtung nach vorne). Die Beine sind angewinkelt, das Becken leicht angehoben. Die Arme beugen und strecken, um den Oberkörper zu heben/senken.

**Erleichtern:**

Füße näher am Gesäss positionieren.

**Erschweren:**

Füße weiter weg vom Gesäss platzieren; Zusatzgewicht (auf der Hüfte).

