

Móst -- Brücke – Neuer Blickwinkel



Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie an, bis Ihre Füße hinter dem Po stehen.

Setzen Sie die Hände dicht neben den Ohren und nahe an den Schultern auf dem Boden auf. Die Finger zeigen zu den Schultern.

Heben Sie nun die Hüften und den Oberkörper vom Boden.

Verlagern Sie das Gewicht auf die Hände und schieben Sie die Hüften nach oben.

Versuchen Sie Arme und Beine so weit wie möglich durchzustrecken.

Um die Position zu verlassen, beugen Sie Arme und Beine langsam und legen den Rücken Wirbel für Wirbel auf dem Boden ab.
