



Muskulatur	zu beachten	Alternative
Lattissimus	Hände zusammen über dem Kopf Band hinter dem Rücken auseinanderziehen	Lat ziehen
Schulterblatt	Hände zusammen vor dem Körper Band an die Brust ziehen Ellbogen bleiben fast gestreckt	reverse Butterfly
Deltamuskel	auf Band stellen	Seitheben
Nacken	Hände nach oben außen heben Bauch spannen	mit der Kurzhandel
Bauch	Kopf in Verlängerung der	
Oberschenkel	Wirbelsäule,	
Schulter	eine Linie mit Beinen und Oberkörper	
Brust	statisch	
Po	Po oben lassen	
Rücken	Spannung halten	
Schulter	statisch	
seitlicher	obere Schulter zurückdrehen	
Rumpf	Schulter-Becken parallel	
Schulter	Hüfte oben halten statisch	



Muskulatur zu beachten

Rumpf	linkes Bein im rechten Knie einhacken	
Brust	auf rechte Seite auf den Boden drücken	
Po	Schultern bleiben am Boden	
Obersch	Knie gestreckt	
Rückseite	so weit wie möglich nach vorne	
Rücken	Spannung halten	
Schultern	Hände nach vorne	
Brust	Po nach hinten	
	Schultern zum Boden drücken	