

Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur



Auf den Bauch legen, die angewinkelten Arme zu Seite.
Kopf und Arme leicht vom Boden heben.
Den Blick vor sich auf den Boden richten, Kopf nicht
überstrecken. Dient als gerade Verlängerung der Wirbelsäule.