

## DIAGONALE

25



**Ausführung** → Aus der „Bankstellung“ heben Sie den rechten Arm und das linke Bein in die Waagrechte und strecken sich dabei über 3 bis 5 Sekunden. Danach wechseln Sie Arm und Bein.

**Muskulatur** → Nacken-, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie Schulterfixatoren

**Atmung** → immer gleichmäßig atmen – unabhängig von der Bewegung

**Zu beachten** → • Beine und Arme immer waagrecht bis in die Zehen und Fingerspitzen gestreckt