

Wichtig für alle Übungen mit dem Almighty Board ist eine aufrechte Haltung. Gehen sie folgende Schritte von unten nach oben durch. Wiederholen sie die „Aufrichtung“ mehrmals unter Anleitung eines Trainers , bevor sie mit den Übungen beginnen!

Der Kopf wird nach hinten-oben gestreckt, dann Kinn leicht Richtung Kehlkopf gezogen, der Blick geht gerade nach vorne

Das Brustbein wird nach vorne - oben geschoben, die Schultern nach hinten-unten

Das Becken wird aufgerichtet und der Bauch leicht angespannt

Die Knie zeigen in Richtung Fußspitze und sind leicht gebeugt

Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen

