

## Vierfüßlerstand

### ASTE:

- 4-Füßlerstand auf Isomatte/Airexmatte
- Handgelenke unter Schultergelenken
- hüftbreiter Abstand der Knie
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

### ESTE:

- Arm und Bein diagonal ausstrecken

### Alternativ:

- Dynamisches Spannen mit Theraband
- Statisch mit Flexibar
- Labile Unterlage z.B. Bosuball

