

## **Amtsartz - BMI - usw.**

**Beitrag von „m-fab“ vom 9. März 2010 09:24**

Ich fänd's auch sehr fragwürdig, wenn es wirklich an dieser Übung scheitern sollte. Ich schaff's zwar auch ohne große Probleme, aber auch nicht gerade super locker wie welche die hypermobil sind. Durch viel Sport können sich die Muskeln und Sehnen auch schonmal verkürzen. Wie lange muss man denn die Position dann halten - das ist ja auch noch ein Faktor. Will der nur sehen, dass man einmal kurz runterkommt oder zählt der dann 10 Sekunden rückwärts?