

Ziel	Rumpfkraftigung
Ausgangsstellung	Seitenlage
Durchführung	<p>Der unten liegende Arm stützt sich auf dem Ellenbogen und Unterarm auf, dabei hebt der Brustkorb vom Boden ab und wird schräg im Raum gehalten</p> <p>Die Unterschenkeln werden auf einem Pezziball abgelegt</p> <p>Der ganze Körper bildet eine Linie, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

