

Ziel Verbesserung der Stützkraft

Ausgangsstellung Vierfüßlerstand auf dem Stepper und Galileo

Durchführung Die Knie sind auf dem Stepper, dabei befinden sich Knie und Hüften direkt übereinander
Die Hände stützen sich auf dem Galileo ab, Schulter- und Handgelenk befinden sich direkt übereinander, die Ellenbogen sind leicht gebeugt

© Therapeutenteam Blankenese

Variation zu Übung 145

