

<b>Ziel</b>	Kräftigung des Bauches
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage
<b>Durchführung</b>	Die Beine werden gebeugt und mit den Unterschenkeln auf dem Pezziball abgelegt Die Arme sind gestreckt und ziehen schräg zur einen Seite des Körpers in Richtung des entsprechenden Knies, dabei sind Kopf und Schultern vom Boden gelöst

© Therapeutenteam Blankenese

