

- Ziel** Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur
- Ausgangsstellung** Rückenlage: die Arme sind neben dem Körper gestreckt abgelegt, die Handflächen zeigen Richtung Boden. Die Füße sind aufgestellt, so dass die Kniegelenke gebeugt sind.
- Durchführung** Das Gesäß soll von der Unterlage so weit abgehoben werden, bis Knie, Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden. Die Hüfte kommt so in die volle Streckung, der Rumpf hebt sich ebenfalls von der Unterlage ab. Das Gewicht wird auf den Schultern und den Füßen getragen. Wenn das Gesäß in der Luft ist, sollen die Arme unter dem Körper zusammen geführt werden, so dass sich die Handflächen berühren.

© Therapeutenteam Blankenese



THERAPEUTENTEAM BLANKENESE