

<b>Ziel</b>	Verbesserung der Stützkraft
<b>Ausgangsstellung</b>	Vierfüßlerstand
<b>Durchführung</b>	Unterarmstütz auf dem Galileo Die Beine werden lang nach hinten ausgestreckt und leicht gespreizt, es werden nur die Zehenspitzen auf dem Boden aufgestellt

© Therapeutenteam Blankenese

