

Ziel	Kräftigung des Bauches
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	Die Beine werden gebeugt und mit den Unterschenkeln auf dem Pezziball abgelegt Die Arme werden vor dem Brustkorb verschränkt, dabei liegen die Hände auf den Schultern Der Kopf und Schultern werden angehoben, das Kinn geht zum Brustbein

© Therapeutenteam Blankenese

