

Ziel Verbesserung der Stützkraft

Ausgangsstellung Hocke vor dem Pezziball

Durchführung Der Pezziball liegt zwischen den Beinen, die Arme sind seitlich über ihn gelegt. Es wird sich mit dem Bauch auf den Pezziball gerollt, die Beine bleiben dabei gebeugt am Ball. Die Arme stützen sich vor den Ball auf, die Ellenbogen sind leicht gebeugt und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Auf dem Rückweg wird wieder zurück in die Ausgangsstellung gerollt.

© Therapeutenteam Blankenese

