

Ziel	Kräftigung des Rumpfes Trainieren der Gewichtsverlagerung
Ausgangsstellung	Bauchlage über den Pezziball
Durchführung	Die Arme und Beine sind leicht gebeugt Nur eine Seite von Arm und Bein stützen auf dem Boden ab, die andere Seite wird in der Luft gehalten Anschließend werden die Seiten von stützendem und schwebendem Arm und Bein gewechselt und das Gewicht auf die andere Seite verlagert

© Therapeutenteam Blankenese

