

- Ziel** Kräftigung des Rumpfes
- Ausgangsstellung** Vierfüßlerstand, bei dem die Knie auf dem Pezziball und die Hände auf dem Boden stützen
- Durchführung** Der Po wird auf die Fersen in den Fersensitz gesenkt, der Ball befindet sich jetzt zwischen den Armen. Der Bauch legt sich auf den Oberschenkeln ab und das Kinn wird auf dem Ball aufgelegt. Anschließend drückt sich der Po wieder hoch, so dass der Körper in die Vierfüßlerposition zurückkommt, danach werden die Beine langgestreckt, so dass sie parallel zum Boden laufen.

© Therapeutenteam Blankenese

Fortsetzung von Übung 048

