

| | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ziel | Dehnung des Bauches Kräftigung des Rumpfes |
| Ausgangsstellung | Sitz auf dem Pezziball |
| Durchführung | Die Arme werden nach vorne gestreckt Die Beine gehen nach vorne, während sich der Rumpf zurückneigt Es wird so lange nach vorne gegangen bis der ganze Rumpf auf dem Ball aufliegt Am Ende sind die Beine aufgestellt und die Arme werden über den Kopf nach hinten parallel zum Boden gestreckt Beim Rückweg werden als erstes die Arme wieder nach vorne genommen und die Beine machen Schritte auf den Ball zu, so dass der Rumpf sich langsam bis in den Sitz aufrichtet |

© Therapeutenteam Blankenese

