

<b>Ziel</b>	Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur
<b>Ausgangsstellung</b>	Fersensitz: Das Gesäß ist auf den Fersen abgesetzt, der Oberkörper ist nach vorne geneigt, so dass der Blick Richtung Boden gewendet ist. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, die Arme werden kopfwärts, kreisförmig über den Kopf gehalten, die Daumen zeigen zur Decke.
<b>Durchführung</b>	Der Oberkörper wird wechselnd zu einer Seite aufgedreht. Dabei ist es wichtig, dass die Arme und der Kopf ihre Position nicht verändern. Das Gesäß darf sich leicht von den Fersen lösen

© Therapeutenteam Blankenese

