

Ziel Kräftigung und Dehnung der Beine

Ausgangsstellung Stand, vor dem Galileo

Durchführung Ein Bein wird auf dem Galileo abgestellt, das andere wird nach hinten ausgestreckt
Der Rumpf ist in Verlängerung des gestreckten Beines
Die Hände dürfen sich vorne abstützen

© Therapeutenteam Blankenese

