

Ziel	Bauchkräftigung
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<p>Hüfte und Knie werden ca. 90° in der Luft gebeugt, die Fußspitzen sind angezogen</p> <p>Die Arme ziehen gestreckt zu den Knien, der Kopf wird abgehoben</p> <p>Auf dem Rückweg werden die Schultern, Arme und Kopf langsam wieder abgelegt</p>

© Therapeutenteam Blankenese

