

Ziel	Kräftigung und Stabilisation des Rumpfes
Ausgangsstellung	Kniestand
Durchführung	Der Oberkörper neigt sich zur Seite und stützt mit dem Unterarm auf dem Pezziball auf Das Bein der anderen Seite wird lang zur Seite ausgestreckt, so dass es parallel zum Boden verläuft Der oben liegende Arm wird parallel zum Rumpf gehalten

© Therapeutenteam Blankenese



THERAPEUTENTEAM BLANKENESE