

- Ziel** Kräftigung der gesamten hinteren Muskelkette, sowie der Arme und der Beine  
Verbesserung der Stützaktivität
- Ausgangsstellung** Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Fingerspitzen können nach vorne oder zur Seite zeigen. Dadurch werden unterschiedliche Muskelgruppen des Schultergürtels angesprochen.
- Durchführung** Die Ausgangsstellung wird gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

