

Ziel	Rumpfstabilität Gewichtsverlagerung
Ausgangsstellung	Bauchlage über dem Pezziball
Durchführung	Arme und Beine sind gestreckt und stützen auf dem Boden auf Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten

© Therapeutenteam Blankenese



THERAPEUTENTEAM BLANKENESE