

Ziel	Aufrichtung Kräftigung des Rückens
Ausgangsstellung	Kniend vor dem Pezziball
Durchführung	Die Zehen sind aufgestützt Das Kinn liegt mittig auf dem Ball auf, die Arme liegen seitlich auf Es wird sich auf die Unterarme gestützt, dadurch heben Kopf und Rumpf ab, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten Die Zehen stoßen sich ab, so dass die Beine gestreckt werden

© Therapeutenteam Blankenese

