

Ziel Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung Rückenlage: die Beine sind angestellt, die Arme werden parallel zum Körper gehalten, die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben

Durchführung Der Oberkörper soll sich langsam ein Stück aufrollen, dabei ziehen die Arme Richtung Füße und der Kopf geht auf die Brust.

Variationen Genauso langsam, wie sich die Wirbelsäule auf dem Hinweg aufrollt, rollt sie sich jetzt wieder ab. Der Oberkörper wird bis zu den Schulterblättern angehoben, für einige Sekunden oben gehalten und dann wieder langsam abgesetzt

© Therapeutenteam Blankenese

