

Ziel	Kräftigung des gesamten Rumpfes und der Beine
Ausgangsstellung	Unterarmstütz: die Ellenbogen sind unter den Schultergelenken platziert, die Hände gefaltet. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, der Blick ist Richtung Boden gewendet. Das Gewicht wird auf den Ellenbogen und auf den Kniegelenken getragen. Die Zehenspitzen sind aufgestellt.
Durchführung	Diese Ausgangsstellung soll gehalten werden. Dabei wird die Wirbelsäule durch Anspannung der Bauchmuskulatur und der Rückenmuskulatur gerade gehalten.
Steigerung	siehe Übung 016

© Therapeutenteam Blankenese

