

<b>Ziel</b>	Kräftigung des Rumpfes
<b>Ausgangsstellung</b>	Bauchlage über den Pezziball
<b>Durchführung</b>	<p>Die Arme stützen sich weit nach vorne auf</p> <p>Die Beine werden lang nach oben weggestreckt, das Becken liegt fest auf dem Ball auf, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten</p> <p>Der Ball rollt etwas Richtung Knie, dabei werden die Beine gebeugt, dass am Ende die Knie auf dem Ball stützen</p> <p>Anschließend wird der Ball noch etwas weiter nach vorne gerollt, so dass dieser fast zwischen den Armen ist</p>

© Therapeutenteam Blankenese

