

Ziel	Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur Verbesserung der Stützaktivität
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. Die Füße sind aufgestellt, so dass das Gewicht auf den Zehenspitzen und auf den Ellenbogen getragen wird. Der gesamte Körper muss sich in einer Linie befinden, der Bauch darf nicht „durchhängen“
Durchführung	Die Beine werden im Wechsel seitlich mit gebeugten Knien angehoben und dabei Richtung Rumpf gezogen.

© Therapeutenteam Blankenese

