

Ziel	Bauchmuskelkräftigung
Ausgangsstellung	Rückenlage, mit angestellten Beinen
Durchführung	Ein Bein wird weiter zum Bauch gezogen, so dass der Fuß auf dem Knie des anderen Beines abgelegt werden kann Die Arme werden gebeugt, so dass die Hände hinterm Kopf liegen Die Schultern ziehen diagonal zum gegenüber hochliegenden Bein

© Therapeutenteam Blankenese

