

Ziel Insgesamt unklar: was soll gemacht werden? Text und Bild passen nicht zusammen!
Aufrichtung
Kräftigung des Rumpfes

Ausgangsstellung Sitz

Durchführung Beine leicht anbeugen, nur die Fersen setzen auf
Die Arme zur Seite strecken
Der Oberkörper wird leicht nach hinten geneigt, dabei ist der Bauch fest

© Therapeutenteam Blankenese

