

- Ziel** Spannungsaufbau, Stabilisierung im Rumpf
- Ausgangsstellung** Rückenlage
- Durchführung**
- Die Beine werden angestellt
 - Die Füße setzen nur mit den Fersen auf
 - Die Fußspitzen werden angezogen und die Fersen drücken in den Boden
 - Der Po hebt ab
 - Die Arme liegen neben dem Körper

© Therapeutenteam Blankenese

Variation zu Übung 134

