

Ziel	Verbesserung der Stützkraft Kräftigung des Rumpfes
Ausgangsstellung	Sitz, mit dem Rücken zum Galileo
Durchführung	Die Füße werden auf den Stepper gestellt Die Hände stützen sich auf dem Galileo ab Der Po wird hochgehoben, bis die Arme gestreckt sind und der Rumpf und die Beine eine Linie ergeben

© Therapeutenteam Blankenese

