

**Ziel** Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur sowie der tiefen Bauchmuskulatur.

**Ausgangsstellung** Langsitz, Stütz auf die Fäuste mit stabilen Handgelenken, die Fußgelenke gestreckt.

**Durchführung** Das Gesäß hoch stützen und im Wechsel ein Bein gestreckt anheben. Dabei die Fußspitze des angehobenen Beines anziehen. Das Gesäß bleibt während der gesamten Übung angehoben.

© Therapeutenteam Blankenese

