

Ziel	Kräftigung des gesamten Rumpfes Verbesserung der Stützkraft
Ausgangsstellung	Stütz in der Rückenlage: die Ellenbogen sind gestreckt, die Fingerspitzen zeigen Richtung Beine. Das Gesäß und der Rumpf befinden sich in der Luft und in einer Linie, das Gewicht wird auf den Händen und auf den Fersen gestützt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule
Durchführung	Die Ausgangsstellung wird gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

