

Ziel	Variation zu Übung 070 Kräftigung des Rückens
Ausgangsstellung	Bauchlage
Durchführung	Die Füße werden auf den Zehenspitzen aufgestellt Die Arme werden auf Höhe der Schultern in den Ellenbogen gebeugt Die Hände werden gefaustet, die Fäuste zeigen zum Boden, aber berühren diesen nicht

© Therapeutenteam Blankenese

