

Ziel Rumpfstabilisation, Hüftkräftigung

Ausgangsstellung Seitenlage

Durchführung Der unten liegende Arm stützt den Kopf, der andere wird vor dem Körper abgestützt
Das obere Bein wird gebeugt und vor dem Körper abgelegt
Das untere Bein wird gestreckt und dann langsam vom Boden abgehoben
Erst nach allen Wiederholungen wird das Bein komplett abgelegt, dazwischen wird es nur bis kurz vor dem Boden gesenkt

© Therapeutenteam Blankenese

