

Ziel	Kräftigung des gesamten Rumpfes Verbesserung der Stützkraft
Ausgangsstellung	Unterarmstütz in der Rückenlage, Stütz auf den Unterarmen, die Handflächen zeigen zur Unterlage, Oberkörper, Gesäß und Beine sind in der Luft, das Gewicht wird auf den Unterarmen und auf den Fersen gestützt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule
Durchführung	Die Ausgangsstellung wird gehalten.
Vereinfachung	siehe Übung 022

© Therapeutenteam Blankenese

