

Ziel Kräftigung des Rumpfes
Verbesserung der Stützkraft

Ausgangsstellung Vierfüßlerstand über den Pezziball, dabei stützen die Arme auf dem Boden, die Beine sind gestreckt, die Unterschenkel stützen auf dem Pezziball

Durchführung Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
Abwechselnd hebt ein Bein vom Ball ab, bei dieser Bewegung bleiben der Rumpf und das Becken stabil in seiner Position.

© Therapeutenteam Blankenese

