

- Ziel** Kräftigung der Arm-, Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Stützaktivität
- Ausgangsstellung** Bauchlage, Stütz auf die Hände und Zehen
- Durchführung** Den Kopf in Verlängerung der WS halten, den geraden Rücken durch Streckung der Arme langsam hoch stützen (004) und wieder absenken (003) bis das Brustbein kurz über der Matte schwebt. Dies mehrmals wiederholen ohne den Oberkörper abzulegen.

© Therapeutenteam Blankenese

