

<b>Ziel</b>	Kräftigung des Gesäßes und des gesamten Rumpfes Verbesserung der Koordination
<b>Ausgangsstellung</b>	Vierfüßlerstand: die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie unter den Hüftgelenken Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, der Blick ist Richtung Boden gewendet
<b>Durchführung</b>	Die Beine sollen abwechselnd angehoben werden, so dass das Sprunggelenk abgeknickt wird und die Fußsohlen in der Endstellung Richtung Decke zeigen. Das heißt, die Kniegelenke werden ebenfalls gebeugt. Wichtig ist, dass die Knie nicht höher als das Gesäß angehoben werden! Wenn das angehobene Bein die Endstellung erreicht hat, soll diese für einige Sekunden gehalten werden. Dann wird gewechselt.

© Therapeutenteam Blankenese

