

Ziel

Aufrichtung
Kräftigung des Rückens

Ausgangsstellung

Rumpf liegt auf dem Pezziball auf, der Kopf wird in der Luft gehalten, die Knie sind gebeugt

Durchführung

Die Beine werden lang ausgestreckt, der Pezziball rollt währenddessen etwas nach hinten. Die Arme werden lang nach hinten unten ausgestreckt, der Kopf legt sich auf dem Ball ab. Auf dem Rückweg werden die Hände hinter dem Kopf verschränkt, der Kopf leicht angehoben, die Beine werden gebeugt und machen Schritte auf den Pezziball zu, so dass der Rumpf nach oben in eine Sitzposition gebracht wird.

© Therapeutenteam Blankenese

Fortsetzung von Übung 046

