

142

Ziel Kräftigung der Beine

Ausgangsstellung Stand, auf dem Galileo

Durchführung Die Knie sind leicht gebeugt und mit einem Theraband umwickelt, die Hände dürfen sich festhalten
Die Knie geben Druck nach außen, gegen den Zug des Therabandes
Es wird in den Hüften gebeugt, der Po geht nach hinten und anschließend gestreckt, der Po geht wieder nach vorn

© Therapeutenteam Blankenese

