



061

Ziel

Vorbereitung für Übung 062
Verbesserung der Stützkraft
Dehnung und Kräftigung des Rumpfes

Ausgangsstellung

Fersensitz mit aufgestellten Zehen

Durchführung

Pezziball wird mit beiden Armen vor dem Bauch gehalten

© Therapeutenteam Blankenese