

Ziel Kräftigung der gesamten vorderen Muskelkette, des Gesäßes, der Beine und der Arme
Verbesserung der Stützaktivität

Ausgangsstellung Rückenlage, Stütz auf den Unterarmen, die Handflächen zeigen zur Unterlage, Oberkörper, Gesäß und Beine sind in der Luft, das Gewicht wird auf den Unterarmen und auf den Fersen gestützt. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule

Durchführung Die Ausgangsstellung wird gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

