

Ziel Verbesserung der Stützkraft
Kräftigung des Rumpfes

Ausgangsstellung Vierfüßlerstand

Durchführung Die Knie werden auf den Pezziball gelegt und stützen sich dort ab
Die Arme stützen weiterhin auf dem Boden, dabei sind diese in den Ellenbogen leicht gebeugt
Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Bauchnabel zieht leicht zur Wirbelsäule, so dass ein Hohlkreuz vermieden wird

© Therapeutenteam Blankenese

