

- Ziel** Verbesserung der Stützkraft
Dehnung und Kräftigung des Rumpfes
- Ausgangsstellung** Siehe Übung 061
- Durchführung** Der Po wird von den Fersen abgehoben, der Bauch wird parallel zum Boden über den Pezziball gelegt
Die Arme stützen vor dem Pezziball auf, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten
Die Arme machen kleine Schritte nach vorne, bis der Ball unter den Oberschenkeln liegt
Ein Bein hebt ab und wird deutlich vom Körper abgespreizt, dabei findet eine leichte Rotation in Becken und Wirbelsäule statt
Das andere Bein wird mit gestreckten Zehenspitzen lang ausgestreckt

© Therapeutenteam Blankenese

Fortsetzung von Übung 061

