

Ziel	Bauchkräftigung
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<p>Die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt</p> <p>Die Beine werden schräg in die Luft gestreckt und berühren sich dabei.</p> <p>Der Bauchnabel wird leicht zur Wirbelsäule gezogen, so dass der Bauch fest ist und der Rücken ohne Lücke auf dem Boden aufliegt.</p>

© Therapeutenteam Blankenese

