

Ziel	Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur
Ausgangsstellung	Fersensitz: Das Gesäß ist auf den Fersen abgesetzt, der Oberkörper ist nach vorne geneigt, so dass der Blick Richtung Boden gewendet ist. Der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, die Arme werden kopfwärts, über den Kopf gestreckt, die Daumen zeigen zur Decke.
Durchführung	Die Position wird gehalten.
Steigerung	siehe 024

© Therapeutenteam Blankenese

