

Ziel	Verbesserung der Rumpfstabilität Kräftigung des Bauches
Ausgangsstellung	Seitenlage
Durchführung	Die Knie sind leicht gebeugt Die Arme halten einen Pezziball gestreckt diagonal nach oben in die Luft Der Kopf wird mit abgehoben

© Therapeutenteam Blankenese

