

Ziel Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung Rückenlage: die Beine sind angestellt die Hände werden an den Hinterkopf genommen, die Ellenbogen zeigen zu den Seiten. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Durchführung Der Oberkörper wird bis zu den Schulterblättern angehoben, für einige Sekunden oben gehalten und dann wieder langsam abgesetzt
Wichtig ist, dass die Hände nicht am Kopf ziehen sondern diesen nur stützen!

© Therapeutenteam Blankenese

