

Ziel Kräftigung der Bauchmuskulatur
Verbesserung der Koordination

Ausgangsstellung Rückenlage: die gestreckten Beine und Arme, sowie der Kopf werden angehoben

Durchführung Wechselweise wird ein Knie an den Bauch gezogen, wobei das andere Bein gestreckt bleibt. Die entgegengesetzte Schulter soll gleichzeitig Richtung gebeugtes Knie ziehen, so dass es zu einer entgegengesetzten Rumpfrotation kommt. Wichtig ist, dass der gesamte Rücken den Kontakt zur Unterlage nicht verliert!

© Therapeutenteam Blankenese

