

Ziel	Bauchkräftigung
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<p>Hüfte und Knie werden ca. 90° in der Luft gebeugt, die Fußspitzen sind angezogen</p> <p>Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule auf der Unterlage</p> <p>Die Arme liegen neben dem Körper</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

