

Ziel	Bauchmuskelkräftigung
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	Ein Bein wird Richtung Bauch gezogen, Gleichzeitig wird der gegenüberliegende Arm gestreckt und drückt gegen das Knie des gebeugten Beines Der Kopf hebt während der Bewegung ab

© Therapeutenteam Blankenese

