

Ziel	Spannungsaufbau, Stabilisierung im Rumpf
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<ul style="list-style-type: none">Die Beine werden angestelltDie Füße setzen nur mit den Fersen aufDie Fußspitzen werden angezogen und die Fersen drücken in den BodenDie Arme liegen neben dem Körper

© Therapeutenteam Blankenese

