

- Ziel** Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Ausgangsstellung** Rückenlage: die Beine werden gebeugt in der Luft gehalten, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Der Kopf wird leicht Richtung Brustbein angehoben.
- Durchführung** Das Gesäß soll vom Boden angehoben werden und langsam wieder abgesetzt werden.

© Therapeutenteam Blankenese

