

Ziel	Kräftigung von Rumpf und Beinen Verbesserung des Gleichgewichtes
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden Ein Bein wird gebeugt und der Fuß wird auf dem Pezziball gestellt Der Po hebt vom Boden ab Das andere Bein wird gestreckt abgehoben, bis es parallel zum andern Oberschenkeln verläuft

© Therapeutenteam Blankenese

