

Ziel Arm- und Schulterstabilität

Ausgangsstellung „Vierfüßlerstand“, dabei befinden sich die Knie direkt unter den Hüften, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, der Bauch wird fest gemacht, indem der Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule gezogen wird

Durchführung Die Arme werden nach außen gedreht, bis die Fingerspitzen Richtung Knie zeigen
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

