



Stabilisation

Aus der Bauchlage geht man in die Unterarmstütze (Daumen zeigen nach oben), sodass sich der Oberkörper in leichter Schräglage befindet und nur auf den Unterarmen und den Zehenballen gehalten wird. Achte darauf nicht ins Hohlkreuz zu fallen, aber auch nicht den Po zur Decke zu strecken!

Halte diese Position so lange als möglich.
Um die Übung zu erschweren, kann man abwechselnd ein Bein Richtung Decke anheben.

Tipp:
Probiere diese Übung auch einmal in der Seitenlage.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.