

## DEAD BUG



### BEACHTE!

- Körperspannung halten
- Bauch fest anspannen

- Ausgangslage: Rückenlage
- Beine in die Stufenlagerung anheben und Hände nach oben ausstrecken
- Kopf und Schultern heben leicht ab
- strecke ein Bein und den gegenüberliegenden Arm in Richtung Boden und wieder zurück

- ARBEITE IM WECHSEL

