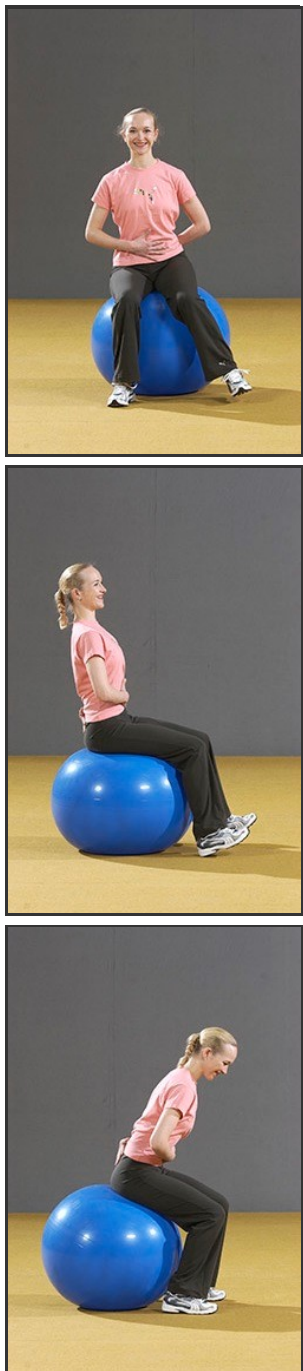


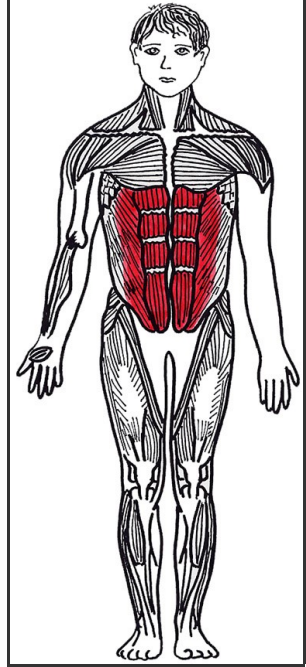
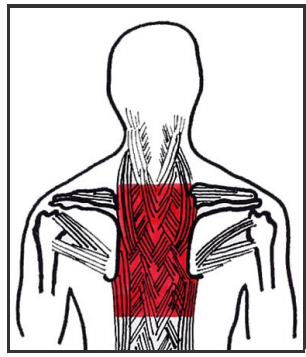
Notizen

Die Übungen können alternativ auch auf einem Hocker oder Stuhl gemacht werden.
Die Anzahl der Wiederholungen sollte bei 15-30 liegen.

Ich wünsche Euch viel Spaß!
Uli

ÜBUNG 166: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Haltungsschulung (Körperpendel)

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aufrechter und sicherer Sitz auf dem Ball, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur fest anspannen (eine Hand an den Bauch, die andere Hand an den Rücken), bei fixiertem Oberkörper eine Pendelbewegung durchführen.</p>	<p>Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Haltungsschulung</p>	



(1) (2) (3) (1)

ÜBUNG 167: Kräftigung der Rückenstreckermuskulatur (Diagonale Armstreckung)

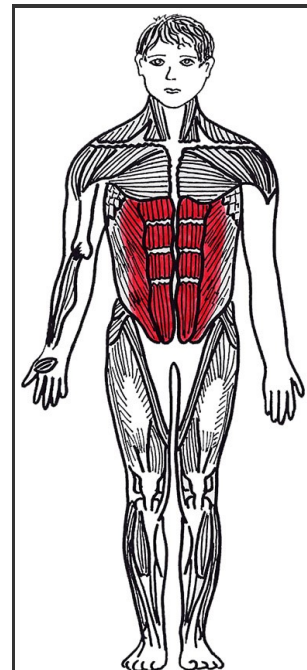
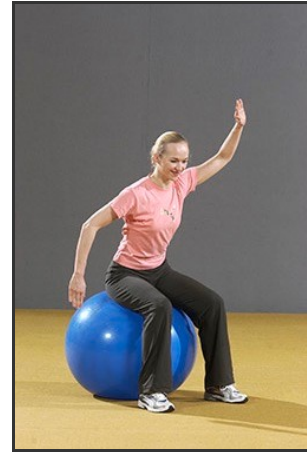
Übungsfolge

Aufrechter und sicherer Sitz auf dem Ball, Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, Arme wechselseitig nach oben-vorne bzw. unten-hinten ziehen. Variation: Die Daumen zeigen nach hinten.

Zweck


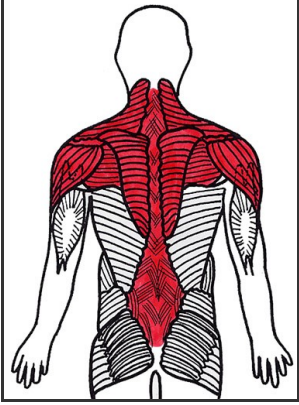
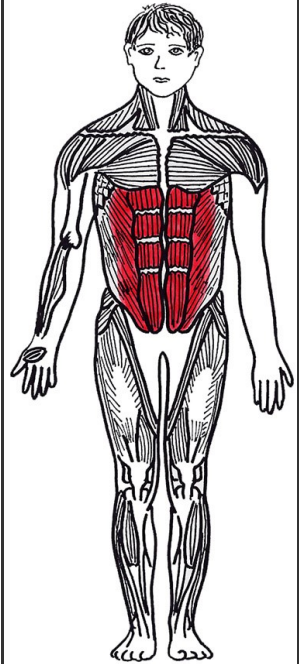
Kräftigung der Rückenstreckermuskulatur

Organisation

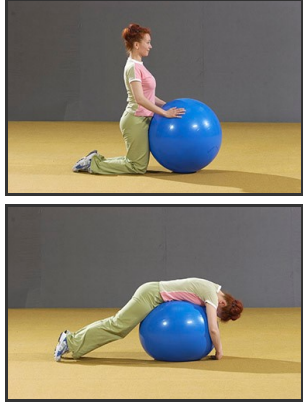


(1) (1)


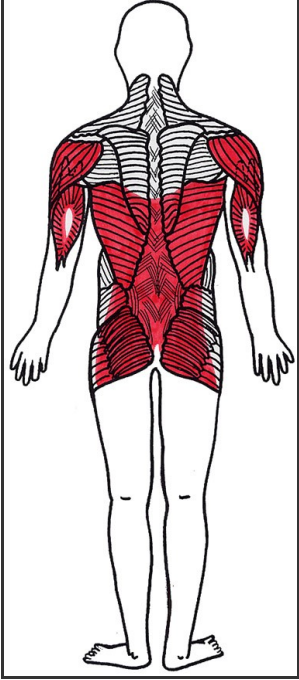
ÜBUNG 168: Kräftigung der Rückenstrecker, Schulter- und Bauchmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Bauchlage (Knie- und Hüftgelenke je nach Intensität der Übung mindestens 90°) auf dem Ball liegend, Halswirbelsäule gestreckt mit Blick zum Boden, Arme in Verlängerung der Körperlinie (auf Kopfhöhe) gestreckt halten.</p>	<p>Kräftigung der Rückenstrecker, Schulter- und Bauchmuskulatur</p>	   <p>(1) (1) (1)</p>


ÜBUNG 177: Entspannung – Entspannter Rücken

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Bauchlage entspannt auf den Ball legen, bei leichter Wipp-, Schaukel- oder Rollbewegung den Körper vollständig auf dem Ball ablegen, über den Ball zurück in den Fersensitz rollen, Ball auf den Oberschenkeln ablegen, Körperpositionen immer wieder wechseln.</p>	<p>Entspannung</p>	 <p>(1) (2)</p>


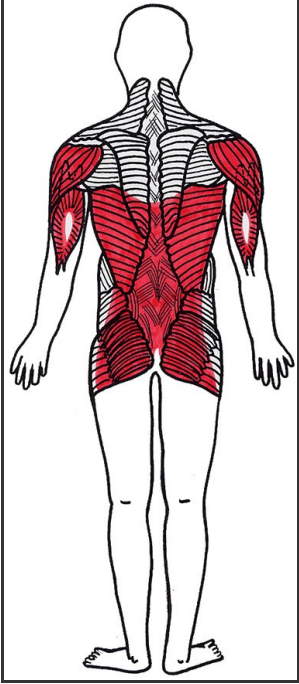
ÜBUNG 169: Kräftigung der Rückenstrecker, Gesäß- und Kniebeugemuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Rückenlage die Füße aufstellen, Becken ist angehoben, so dass nur der Kopf, der Nacken und die Schulter aufliegen, die Arme können sich in Seitlage (leichter) oder über dem Kopf (schwerer) befinden. Beachte: Nicht ins Hohlkreuz fallen.</p>	<p>Kräftigung der Rückenstrecker, Gesäß- und Kniebeugemuskulatur</p>	  <p>(1) (1)</p>

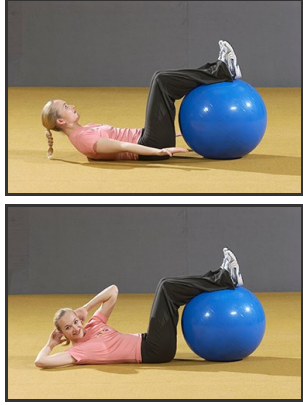
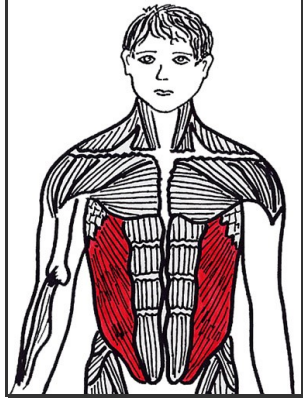
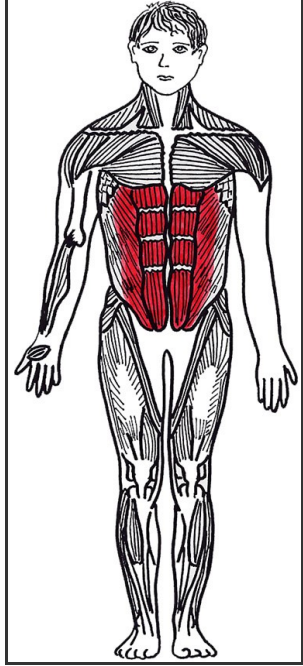
ÜBUNG 176: Entspannung – Stufenlagerung

Übungsfolge	Zweck	Organisation
In Rückenlage, die Unterschenkel auf den Ball, Arme in Seithalte oder Hände auf den Bauch legen, ganz bewusst in den Bauch hineinatmen.	Entspannung	 <p>(1)</p>


ÜBUNG 170: Kräftigung der Rumpf-, Gesäßmuskulatur und der Kniestrecke

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Rückenlage liegen die Füße (oder Unterschenkel) auf dem Ball, Heben und Senken des Beckens bei gleichzeitiger Bauchspannung. Beachte: Die Schulterblätter bleiben am Boden. Variation: Die Handinnenflächen zeigen zur Decke.</p>	<p>Kräftigung der Rumpf-, Gesäßmuskulatur und der Kniestrecke</p>	  <p>(1) (1)</p>


ÜBUNG 171: Kräftigung der Bauchmuskulatur (gerade/schräge)

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, gerade oder schräg aufrollen bis zu den Schulterblattspitzen, Arme neben den Körper abgehoben oder Hände seitlich an den Kopf. Alternative: Seitliches Heben.</p>	<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur</p>	   <p>(1) (2) (1) (2)</p>

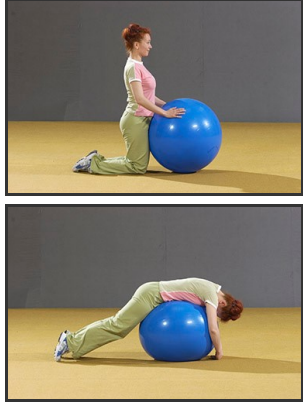
ÜBUNG 176: Entspannung – Stufenlagerung

Übungsfolge	Zweck	Organisation
In Rückenlage, die Unterschenkel auf den Ball, Arme in Seithalte oder Hände auf den Bauch legen, ganz bewusst in den Bauch hineinatmen.	Entspannung	 <p>(1)</p>

ÜBUNG 173: Kräftigung des unteren Anteils der geraden Bauchmuskulatur (Beckenlift)

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Rückenlage liegend, den Ball zwischen beide Füße klemmen, die Knie- und Hüftgelenke weisen einen 90°-Winkel auf, Becken langsam (nie ruckartig) vom Boden anheben.</p>	<p>Kräftigung des unteren Anteils der geraden Bauchmuskulatur</p>	 <p>(1) (2) (1)</p>

ÜBUNG 177: Entspannung – Entspannter Rücken

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Bauchlage entspannt auf den Ball legen, bei leichter Wipp-, Schaukel- oder Rollbewegung den Körper vollständig auf dem Ball ablegen, über den Ball zurück in den Fersensitz rollen, Ball auf den Oberschenkeln ablegen, Körperpositionen immer wieder wechseln.</p>	<p>Entspannung</p>	 <p>(1) (2)</p>