

## Rückenfit mit dem Gymnastikball



1a. aufrechter Sitz



1b. Becken aufrichten + BM



1c. RL WS Mobi + Gesäß



2a. LWS Mobilisation, Becken schwingt nach re / li



2b. Becken vorn (Aufrichtung)



2c. Becken hinten (Kippung)



3a. Aufrechter Sitz



3b. „Fotoapparat“



3c. nach re / li drehen (BWS Mobi)



3d. mit BM wieder aufrichten



4a. Bridging halten + Po



4b. Bridging + Arme auf/ab



4c. Bridging + Beine auf/ab



5. Stufenlagerung + re/li



6a. Beine ran ziehen



6b. Beine strecken

## Rückenfit mit dem Gymnastikball



7a. Ball ist zwischen den Händen



7b. Arme hoch / runter



7c. Drehung Oberkörper



8a. Triceps + Druck in den Ball



8b. Ellenbogen beugen/strecken



9a. Schulterblattfixatoren U - Halte



9b. Arme nach hinten außen



9c. Arme nach vorne innen



10a. Liegestützposition



10b. „Frosch“



11a. Ausgangsstellung GF



11b. Galionsfigur



12. Unterarmstütz



13a. BL



13b. diagonal Arm/Bein

BM – Bauchmuskeln, RL – Rückenlage, WS – Wirbelsäule,  
re- rechts, li – links, GF – Galionsfigur, BL – Bauchlage,  
Bridging = Schulterbrücke, „Frosch“ – Beine unter den Bauch  
ziehen

Wir empfehlen:

10 – 12 Wiederholungen, 3 Sätze, 2x wöchentlich