

Rückenfit mit dem Redondo-Ball

1a



Kräftigung gerade BM

1b



zurück lehnen

2a



Tailenformer re / li

2b



Ball zwischen den Knien

2c



Variante Ball in der Hand

3a



Bridging

3b



Variante mit gestreckten Bein

3c



Variante Arm und Bein

4a



Bridging Ball unter den

4b



Po auf und ab bewegen

5a



untere + schräge BM

5b



Arm diagonal zum Fuß

6a



Rückenmuskulatur

6b



Ball übergeben + 1 Bein heben

6c



dazu Beine paddeln

7a



Ball über Kopf übergeben

7b



dazu Beine anheben

7c



Variante Beine paddeln

8a



Vierfüßlerstand + 1Hand auf Ball

8b



Arm ausstrecken

8c



Bein ausstrecken

8d



Arm+Bein diagonal ausstrecken

9a



beide Knie auf dem Ball

9b



Beine beugen + strecken

10a



kleine Po-Muskeln

10b



oberes Knie heben + senken

10c



Variante Ball zw. Füße

10d



oberes Knie heben + senken

10e



beide Füße anheben

10f



oberes Knie heben + senken

11a



gestreckte Beine heben

11b



Knie beugen + strecken

12a



Ball unter Kreuzbein

12b



Beine rechtwinklig heben

12c



abwechselnd Fuß tippen

12d



abwechselnd Beine strecken

13a



Ball unter Kopf

13b



Kopf drehen

13c



Kinn heben

13d



Kinn heranziehen

14a



**Ball unter LWS / Becken kreisen
/ Ball Übergang LWS - BWS**

14b



strecken / aufrichten

15a



Ball zwischen Knie

15b



Ferse heben

15c



Variante Kniebeuge + Arme + Ferse heben

**re- rechts, li - links, Bridging =
Schulterbrücke, BM - Bauchmuskeln**

Wir empfehlen:

**10 - 12 Wiederholungen, 3 Sätze, 2x
wöchentlich**