

Rückenfit mit dem Gymnastikball

1a



aufrechter Sitz

1b



Becken aufrichten + BM

1c



RL WS Mobi + Gesäß

2a



LWS Mobilisation, Becken schwingt nach li

2a



LWS Mobilisation, Becken schwingt nach re

2b



Becken vorn (Aufrichtung)

2c



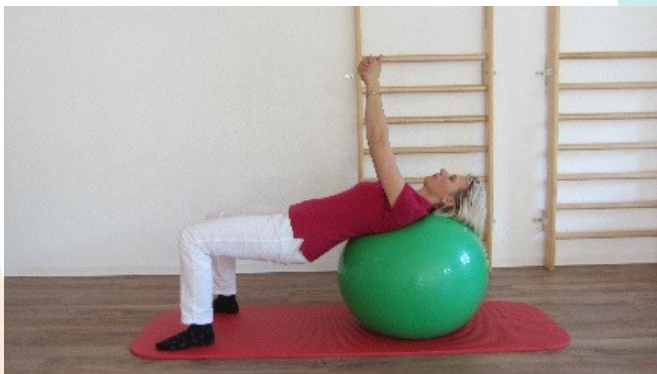
Becken hinten (Kippung)

3a



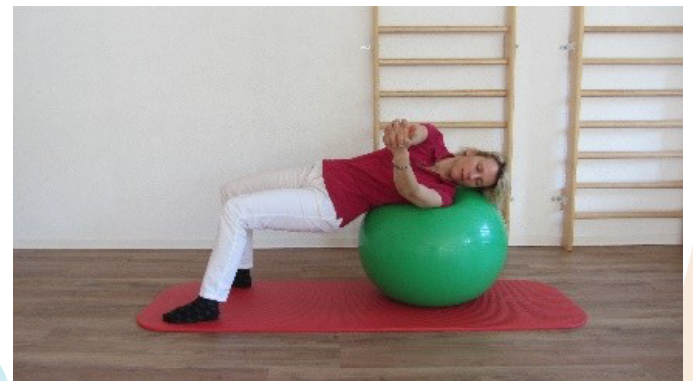
Aufrechter Sitz

3b



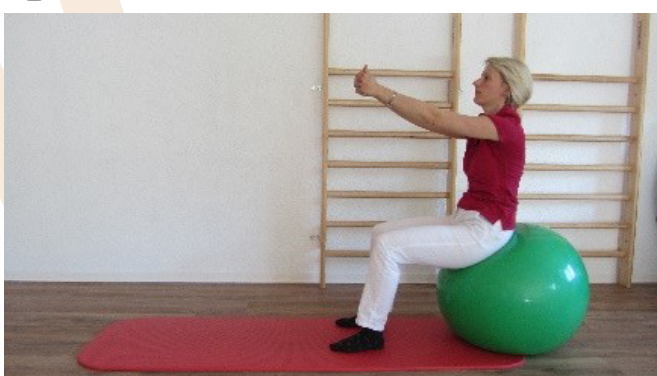
„Fotoapparat“

3c



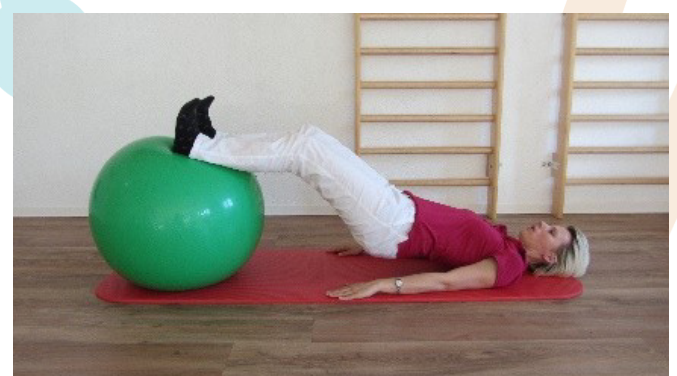
nach re / li drehen (BWS Mobi)

3d



mit BM wieder aufrichten

4a



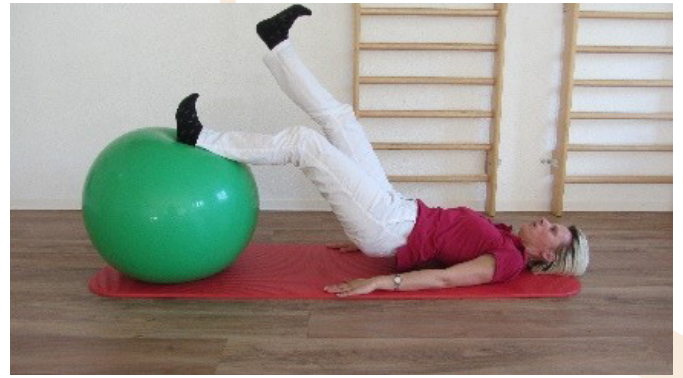
Bridging halten + Po

4b



Ausgangsstellung bridging

4c



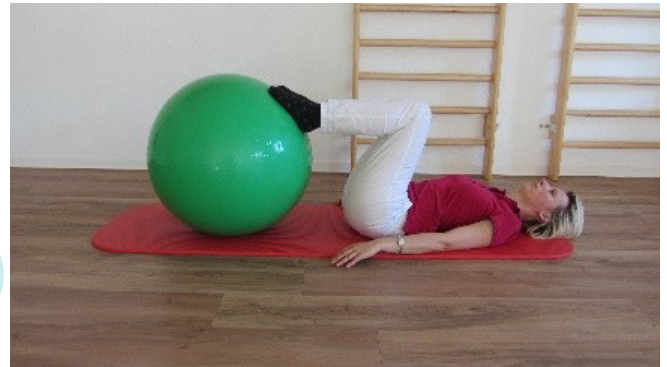
Halten + Po auf und ab

5



Stufenlagerung + re/li

6a



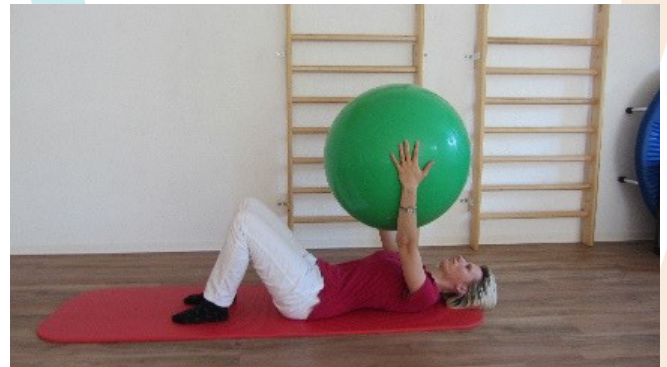
Beine ran ziehen

6b



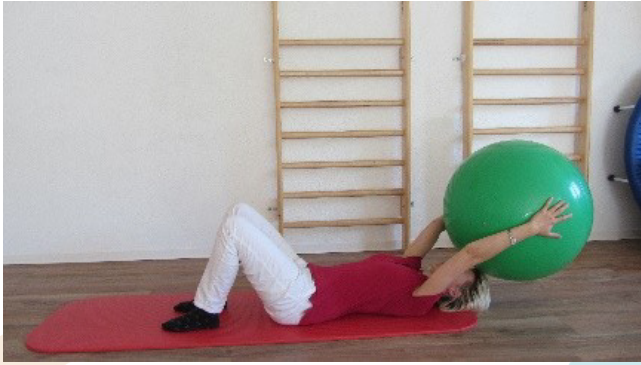
Beine strecken

7a



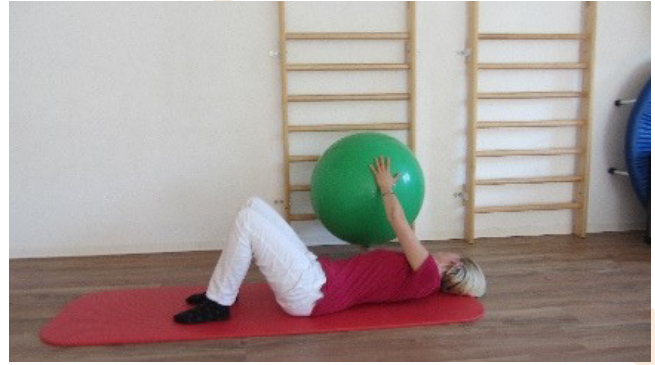
Ball ist zwischen den Händen

7b



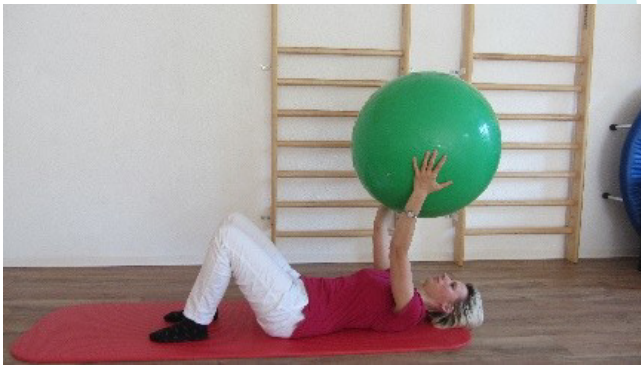
Arme hoch / runter

7c



Drehung Oberkörper

8a



Triceps + Druck in den Ball

8b



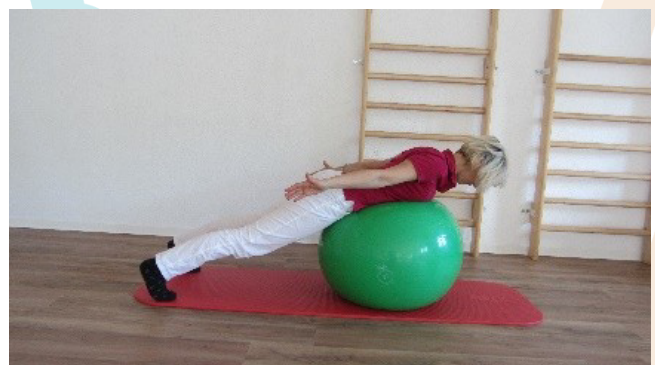
Ellenbogen beugen/strecken

9a



Schulterblattfixatoren U - Halte

9b



Arme nach hinten außen

9c



lange Rückenstrecker

10a



Liegestützposition

10b



„Frosch“

11a



Ausgangsstellung GF

11b



Galionsfigur

12



Unterarmstütz

13a



BL

13a



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