

Rückenfit mit dem Redondo – Ball



1a. Kräftigung gerade BM



1b. zurück lehnen



2a. Taillenformer 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



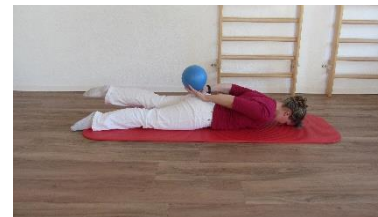
5a. untere + schräge BM



5b. Arm diagonal zum Fuß



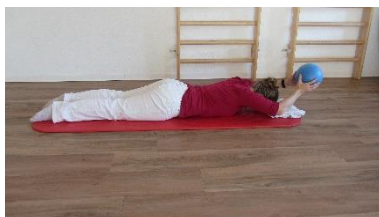
6a. Rückenmuskulatur



6b. Ball übergeben + 1 Bein heben



6c. dazu Beine paddeln



7a. Ball über Kopf übergeben



7b. dazu Beine anheben



7c. Variante Beine paddeln

Rückenfit mit dem Redondo – Ball



8a. Vierfüßlerstand + 1 Hand 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 Pomuskeln



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



Rückenfit mit dem Redondo – Ball



13a. Ball unter Kopf



13b. Kopf drehen



13c. Kinn heben



13d. Kinn ran ziehen



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