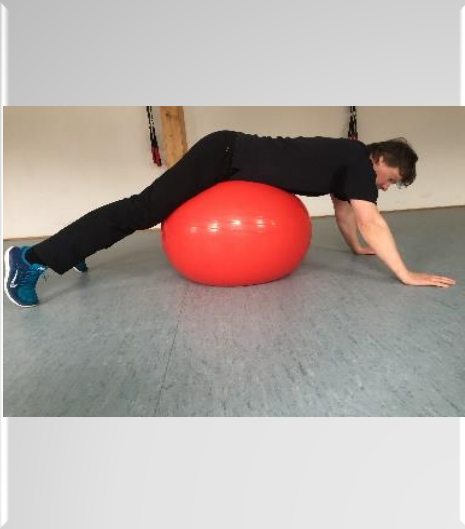


Hausaufgabenprogramm

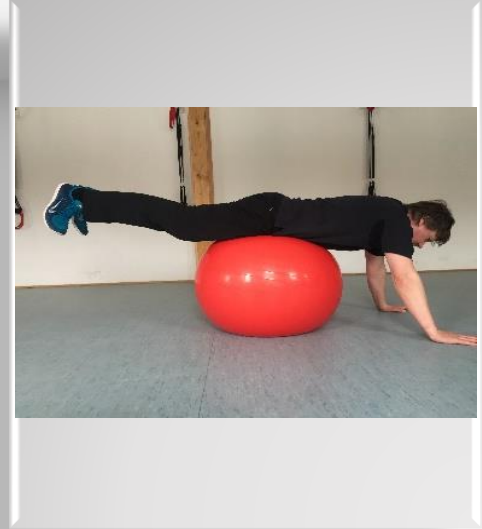
Wirbelsäulenkräftigung mit Pezzi-Ball

Hüftextension

Bauchlage über Ball, Arme
Schulterbreit

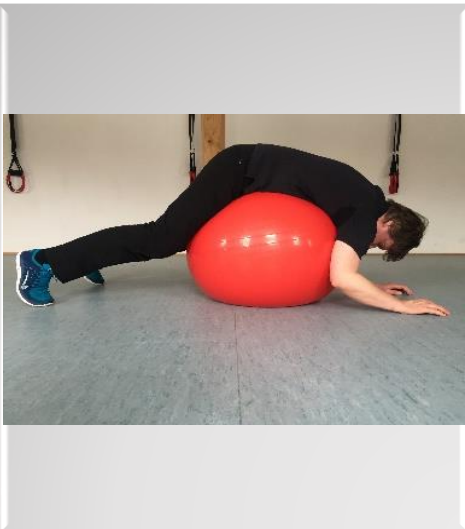


Bauchspannung, Beine nach oben
anheben, Beine hüftbreit,
Arme bleiben gestreckt

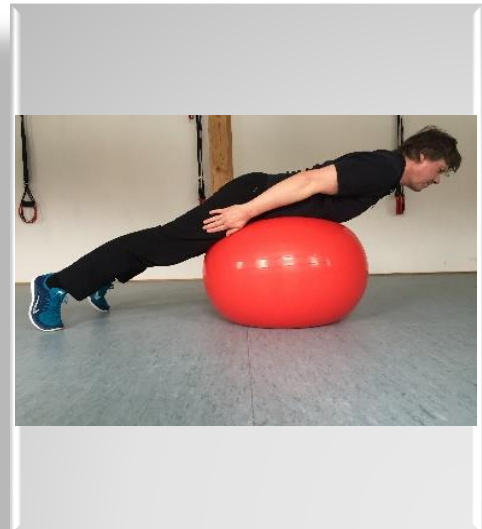


Rumpf aufrichten

Oberkörper über den Ball legen
(schön rund machen)



Oberkörper aufrichten (Daumen nach
Außen drehen),
Schulterblätter hinten zusammen
ziehen

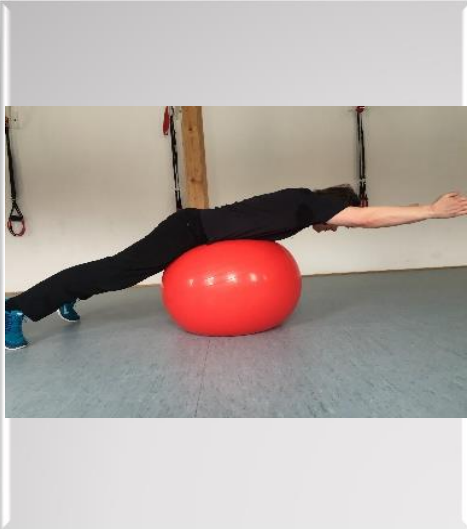


Hausaufgabenprogramm

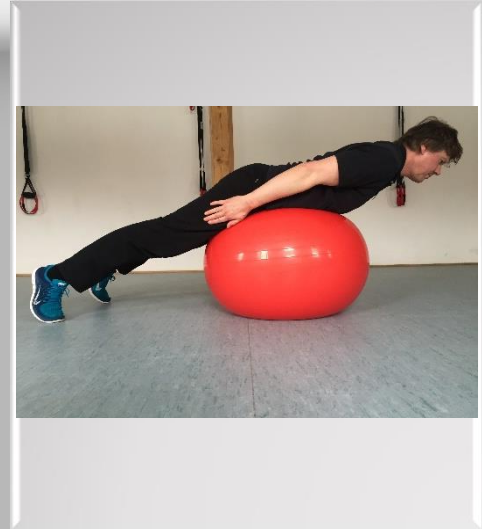
Wirbelsäulenkräftigung mit Pezzi-Ball

Latzug in Bauchlage

Bauchlage auf Ball, Knie gestreckt, Oberkörper aufrichten
Arme nach vorne strecken
Bauchspannung



Ellenbogen nach unten ziehen
Schulterblätter zusammen

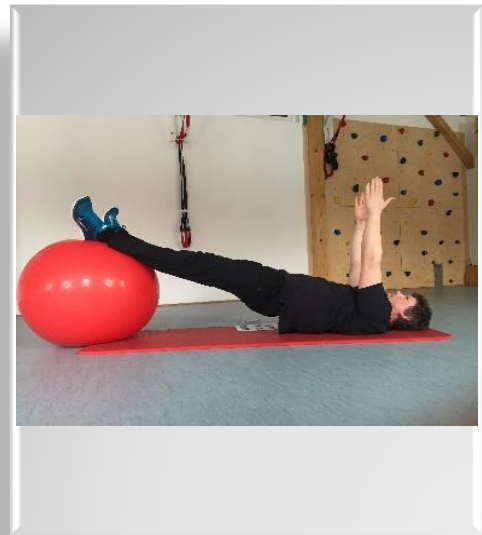


Bridging

Rückenlage, Beine auf den Ball, Arme nach oben strecken



Po nach oben schieben bis
Oberschenkel und Oberkörper eine
Linie bilden
Füße / Zehen Richtung Decke ziehen

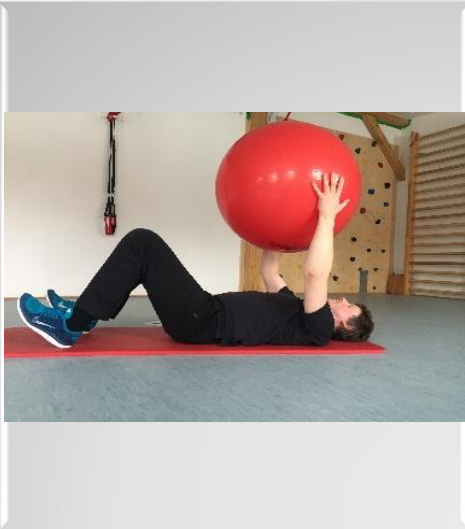


Hausaufgabenprogramm

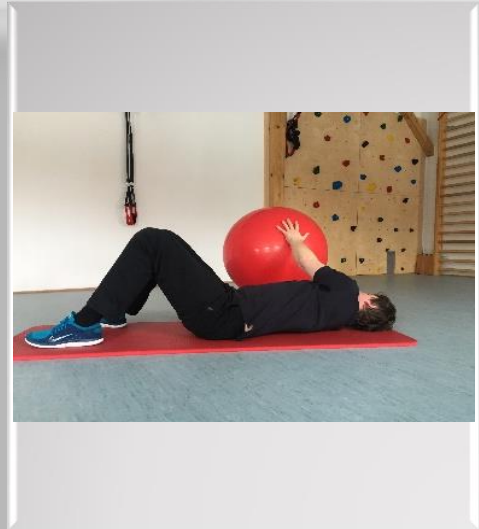
Wirbelsäulenkräftigung mit Pezzi-Ball

Bauch schräg

Rückenlage, Beine aufstellen,
Fersendruck auf Unterlage, Ball nach
oben halten

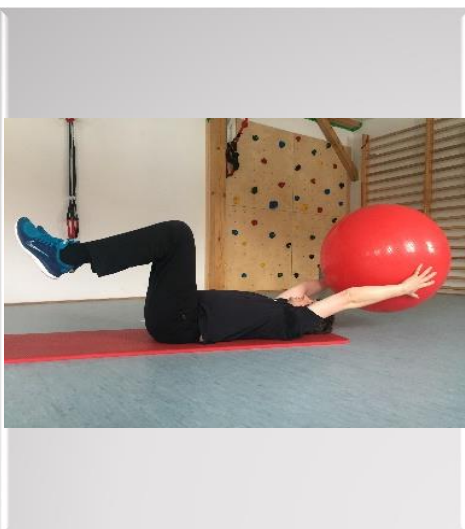


Schulterblatt von der Unterlage
abheben, Ball zur Seite ablegen, Füße
bleiben fest am Boden



Bauch gerade

Rückenlage, Beine 90° anwinkeln in
der Luft, Lendenwirbelsäule auf
Unterlage drücken



Ball auf den Beinen ablegen,
Lendenwirbelsäule bleibt liegen,
Schulterblätter abheben

