

## 1 Aufrechte Körperhaltung



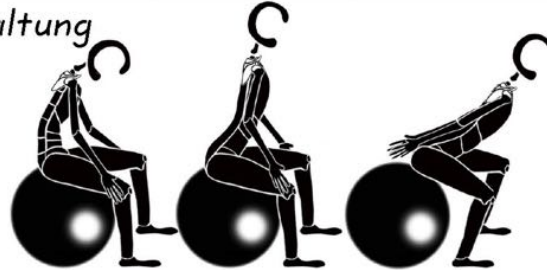
- a) Füße breit gestellt / Knie auseinander / Hände auf den Knien abgestützt / Becken nach vorn kippen / leichtes Hohlkreuz machen / Brustbein nach vorn und oben heben / Brustkorb heben / Schultern locker

**Beachte!!**

- wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
- Schultern locker
- Schulterblätter zusammen
- Hände locker auf die Oberschenkel ablegen

X stk.

## 2 Stabilisation der aufrechten Haltung



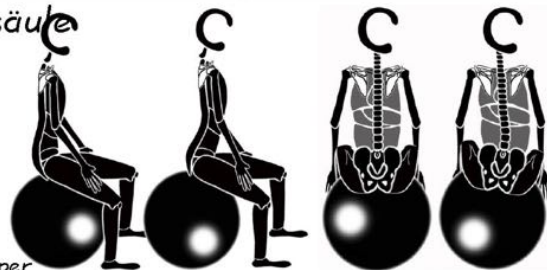
- a) Wie Übung 1 / aufrechte Körperhaltung / Becken stabil / Arme & Hände nach außen gedreht / Schulterblätter zusammen / über die Hüfte gesamten Oberkörper nach vorn verlagern / in die Halbkniebeuge

**Beachte!!**

- wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
- Schultern locker
- Schulterblätter zusammen
- Hände und Arme sind nach außen gedreht

X stk.

## 3 Mobilisation der Lendenwirbelsäule



- a) Wie Übung 1 / aufrechte Körperhaltung / Oberkörper stabil / Füße fest auf dem Boden fixiert / Ball mit Hilfe des Gesäßes nach vorn und hinten rollen  
 b) Wie Übung 3a / aufrechte Körperhaltung / Oberkörper stabil / Füße fest auf dem Boden fixiert / Ball mit Hilfe des Gesäßes seitlich nach rechts und links rollen  
 c) Wie Übung 3a / aufrechte Körperhaltung / Oberkörper stabil / Füße fest auf dem Boden fixiert / Ball mit Hilfe des Gesäßes kreisend rollen

**Beachte!!**

- wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
- Schultern locker
- Schulterblätter zusammen
- keine Schmerzen bei der Bewegung

X stk.

X stk. je Seite

X stk. je Seite

## 4 Mobilisation und Kräftigung im Fersensitz



- a) Fersensitz vor dem Ball / Oberkörper vorlage / Brustkorb aufgerichtet / Schulterblätter zusammen / Ball mit beiden Händen fixieren / Oberkörper zu beiden Seiten aufdrehen / Ball rollt einwenig mit  
 b) Wie Übung 4a / Oberkörper zu beiden Seiten aufdrehen / gleichseitigen Arm nach hinten oben heben / gegenseitige Hand hat zum Ball Kontakt / Ball rollt nicht mit und soll stabilisiert werden

**Beachte!!**

- wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
- Schultern locker
- Schulterblätter zusammen

X stk. je Seite

X stk. je Seite

## 5 Kräftigung Schulter und Rücken



- a) Oberkörper auf dem Ball ablegen / Beine sind gebeugt / Zehen aufgestellt / Hände Arme zeigen Richtung Boden / beide Ellenbogen zur Wirbelsäule nach oben hinten ziehen / Daumen zeigen nach vorn  
 b) Oberkörper und Bauch auf dem Ball ablegen / Beine sind gestreckt und auseinander (später dicht zusammenstellen) / Zehen aufgestellt / Arme gegensinnig nach vorn bewegen / Daumen zeigen nach vorn

**Beachte!!**

- wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
- keine Schmerzen bei der Bewegung

X stk.

X stk. je Seite

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

## 6 Ganzkörperstabilisation in Bauchlage



- a) Bauchlage / Wirbelsäule bildet eine Linie / Arme Richtung Boden gestreckt / Hände fest auf dem Boden / Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten / Füße und Beine vom Boden abheben
- b) Wie Übung 6a / wechselseitig Hände nach vorn bewegen / bis zum Becken vorwärts rollen / gesamter Körper rollt auf dem Ball vor / Bewegung rückwärtig bei gleicher Spannung
- c) Wie Übung 6a / bis zum Becken vorwärts rollen / Arme und Beine abwechselnd gegensinnig Richtung Decke bewegen / Spannung im gesamten Rücken, sowie des gegenseitigen Beines und Armes halten

### Beachte!!

- gesamte Wirbelsäule bildet eine Linie, stabil !!!
- Kopf und Hals in Verlängerung der Brustwirbelsäule

X	stk.
---	------

X	stk. je Seite.
---	----------------

X	stk. je Seite.
---	----------------

## 7 Ganzkörperstabilisation in Rückenlage



- a) Tief vor dem Ball hocken / Beine leicht auseinander / Füße fest aufgestellt / Hände auf den Oberschenkeln abgestützt / Knie langsam strecken / den Kopf auf den Ball ablegen und nach hinten rollen
- b) Wie Übung 7a) in die Rückenlage / Beine hüftbreit / leicht gestreckte Knie / Arme gestreckt nach hinten heben / Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten / Oberkörper aus der Lage leicht anheben

### Beachte!!

- Oberkörperaufrichtung
- Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

## 8 Kräftigung Bauch und Gesäß



- a) Beine gebeugt / Unterschenkel und Fersen auf den Ball ablegen / Arme vor dem Körper verschränkt oder Nacken unterstutzt halten / Oberkörper mit Bauchmuskeln einrollen
- b) Beine leicht gebeugt auf den Ball ablegen / Arme neben den Körper / Handflächen zur Decke / Ball nach rechts und links seitlich rollen ohne die Lendenwirbelsäule anzuheben
- c) Wie 8b) Arme etwas weiter abgespreizt / Spannung aufbauen und das Gesäß anheben / Körper bildet mit den Beinen eine gerade Linie / Ball rollt dabei nach vorn weg

### Beachte!!

- LWS auf der Unterlage fixieren
- Schulterern in die Unterlage drücken

X	stk.
---	------

X	stk. je Seite.
---	----------------

X	stk.
---	------

## 9 Ganzkörperstabilisation auf dem Ball



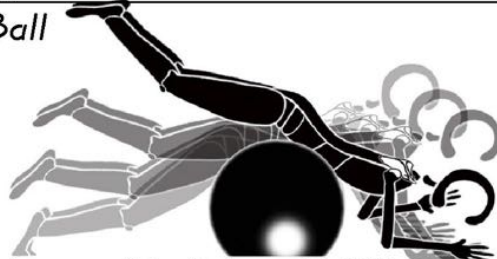
- a) Bauchlage / Wirbelsäule bildet eine Linie / Arme Richtung Boden gestreckt / Hände fest auf dem Boden / Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten / Füße und Beine vom Boden abheben / Knie zusammen langsam Richtung Bauch ziehen / Ball rollt dabei vorwärts / eingerollt halten und langsam zurück in die Ausgangsposition rollen

### Beachte!!

- Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten
- Arme angespannt
- Schulterkontrolle

X	stk.
---	------

## 10 Ganzkörperstabilisation auf dem Ball



- a) Bauchlage / Wirbelsäule bildet eine Linie / gebeugte Unterarme auf dem Boden gestützt / Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen / Füße und Beine vom Boden abheben / Knie gestreckt / Gesäß, Beine, Bauch vom Ball in Richtung Decke abheben / Ball rollt dabei zurück / Arme strecken sich in der Endstellung

### Beachte!!

- Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten
- Arme angespannt
- Schulterkontrolle

X	stk.
---	------

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.