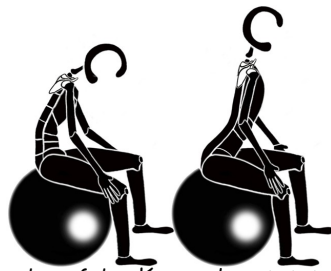


Pezziball-Übungsprogramm ZENTRUM Q PHYSIOTHERAPIE PERCY RIPPE

1 Aufrechte Körperhaltung

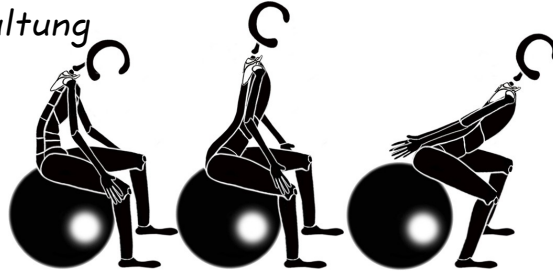


Beachte!!
 - wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
 - Schultern locker
 - Schulterblätter zusammen
 - Hände locker auf die Oberschenkel ablegen

- 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

X stk.

2 Stabilisation der aufrechten Haltung

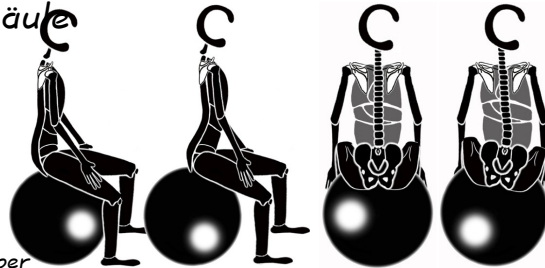


Beachte!!
 - wichtig ist die Brustkorbhebung !!!
 - Schultern locker
 - Schulterblätter zusammen
 - Hände und Arme sind nach außen gedreht

- 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

X stk.

3 Mobilisation der Lendenwirbelsäule



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

- 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

X stk.

X stk. je Seite

X stk. je Seite

4 Mobilisation und Kräftigung im Fersensitz



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

- a) Fersensitz vor dem Ball / Oberkörpervorlage / 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

X stk. je Seite

X stk. je Seite

5 Kräftigung Schulter und Rücken



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

- 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

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



- 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
- 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
- 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!!

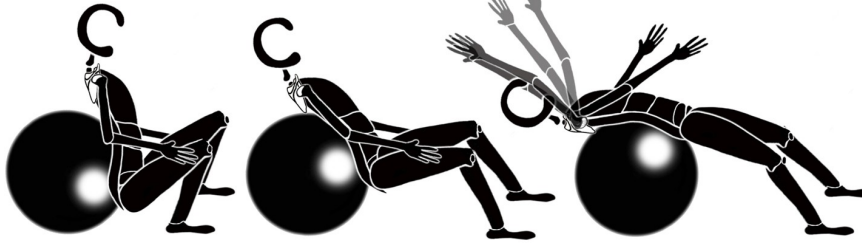
- gesamte Wirbelsäule bildet eine Linie, stabil !!!
- Kopf und Hals in Verlängerung der Brustwirbelsäule

X stk.

X stk. je Seite.

X stk. je Seite.

7 Ganzkörperstabilisation in Rückenlage



- 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
- 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



- Beine gebeugt / Unterschenkel und Fersen auf den Ball ablegen / Arme vor dem Körper verschränkt oder Nacken unterstützt halten / Oberkörper mit Bauchmuskeln einrollen
- 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
- 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!!

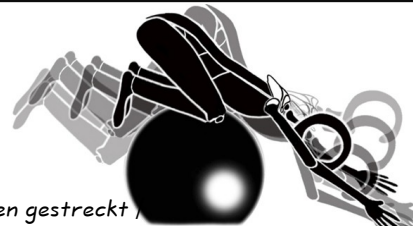
- LWS auf der Unterlage fixieren
- Schultern in die Unterlage drücken

X stk.

X stk. je Seite.

X stk.

9 Ganzkörperstabilisation auf dem Ball



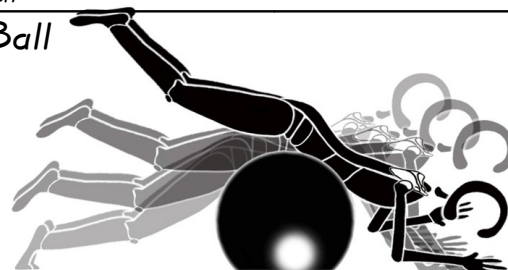
- Bauchlage / Wirbelsäule bildet eine Linie / Arme Richtung Boden gestreckt / Hände fest auf dem Boden / Spannung im Rücken, Gesäß und Beinen halten / Füße und Beine vom Boden abheben / Knie zusammen langsam Richtung Bauch ziehen / Ball rollt dabei vorwärts / eingerollt halten und langsam zurück in die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

Beachte!!

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

X stk.

10 Ganzkörperstabilisation auf dem Ball



- 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.

