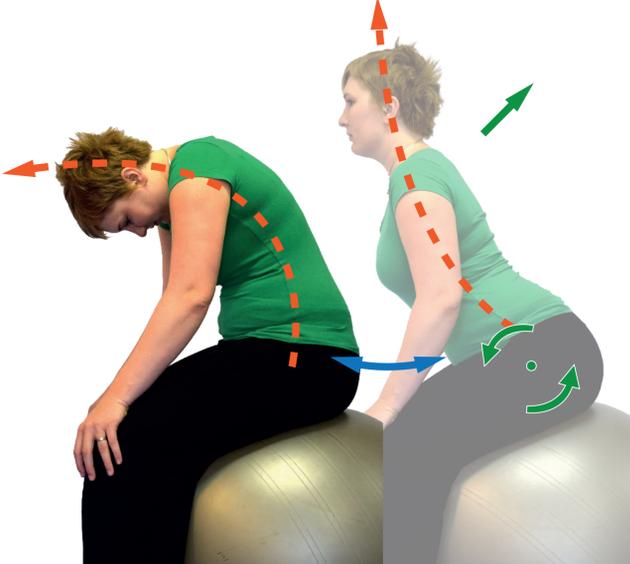


ÜBUNGEN AUF DEM GYMNASTIKBALL

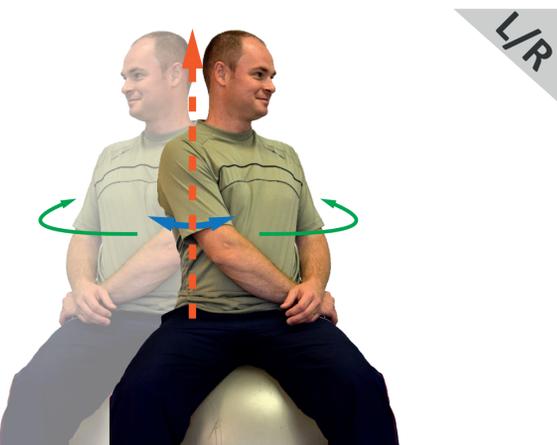
Die Mobilisierung des Rückens ^A



1 Beugung und Streckung



2 Seitbeuge



3 Rotation



4 Translation

Entsprechend ihren Möglichkeiten ^B



1 Gleichgewicht halten



2 Entspannung durch Beugung



3 Entspannung durch Streckung

i

- A** Wiederholen sie die Übungen 15 mal, machen sie 2 Sätze.
- B** Verweilen sie 20 bis 30 Sekunden in der jeweiligen Position.

Légende

-  Streckungsachse
-  Bewegungsrichtung
-  Varianten der Übung
-  Machen sie die Übung beidseitig