

ÜBUNGEN AUF DEM GYMNASTIKBALL

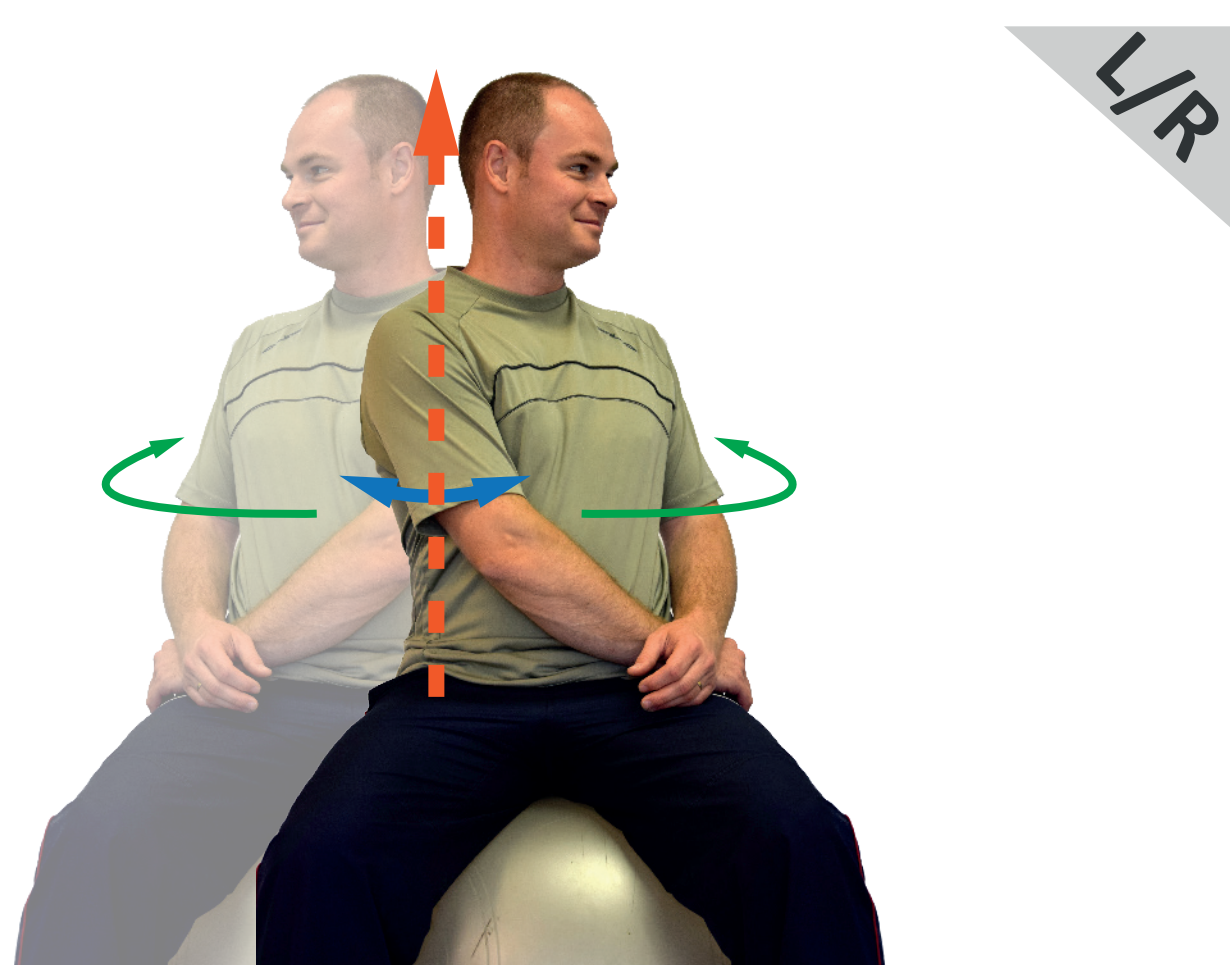
Die Mobilisierung des Rückens ^A



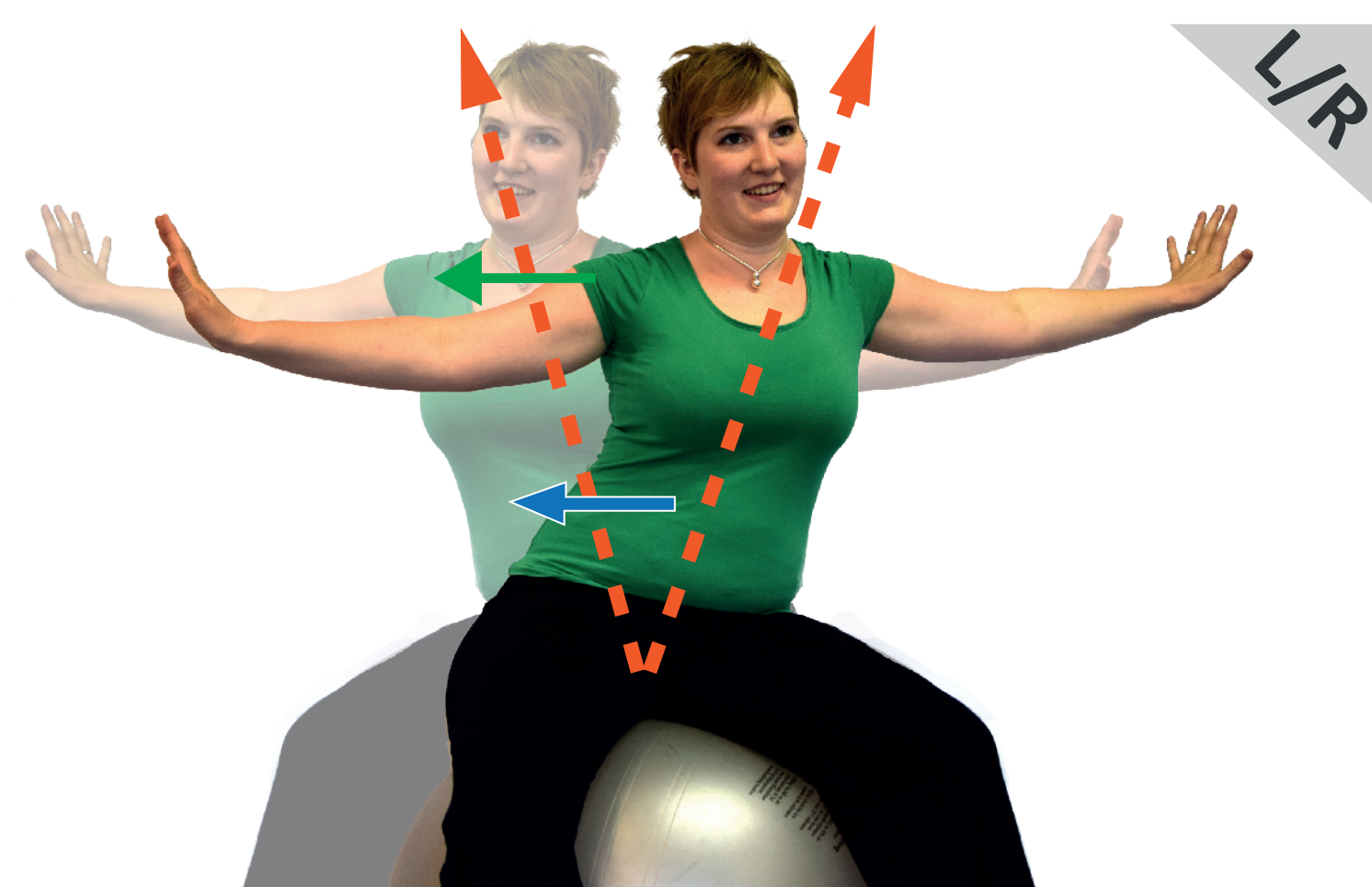
1 Beugung und Streckung



2 Seitbeuge



3 Rotation



4 Translation

Entsprechend ihren Möglichkeiten ^B



1 Gleichgewicht halten



2 Entspannung durch Beugung

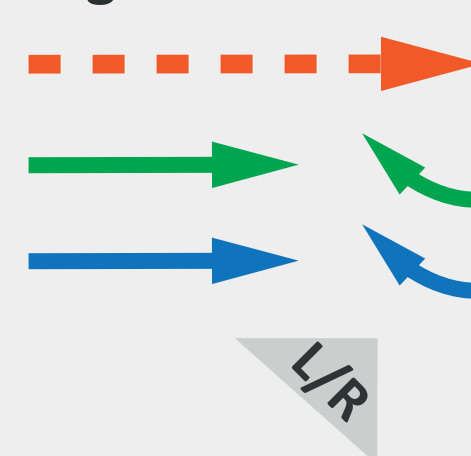


3 Entspannung durch Streckung

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