PARK THERME
BAD RADKERSBURG

Rückentraining mit dem Gymnastikball

1. Den Ball nach hinten und nach vorne rollen. Beine in der Körperlinie halten.
   10 bis 15 Mal wiederholen.

2. Den Ellbogen unter den Schultern aufstellen. Beide Beine heben und senken.
   10 bis 15 Mal wiederholen.

3. Gleichzeitig diagonal den Arm und das gegenseitige Bein heben.
   10 bis 15 Mal wiederholen. Seite wechseln.

4. Beide Hände unter den Schultern aufstellen. Die Beine parallel zum Boden halten.
   Einen Arm heben und 3 bis 15 Sekunden halten.
   Seite wechseln. 3 bis 5 Mal wiederholen.

5. Die Zehen auf dem Boden gerade aufstellen. Beide Arme und am Ende noch ein Bein heben.
   Position 3 bis 15 Sekunden halten.
   Beine wechseln. 3 bis 5 Mal wiederholen.

6. Auf den Rücken legen und die Waden auf den Ball setzen. Arme auf dem Boden halten.
   Becken bis zur Körperlinie heben.
   10 bis 15 Mal wiederholen. Variante: Arme nach hinten ausstrecken.

Dipl. Physio. Matej Grafenauer

© Parktherme Bad Radkersburg 2020 https://www.parktherme.at/vita-med/angebote/therapie-angebot/physiotherapie/