

Rückenfit Arbeiten

Stehen Sie aufrecht und gehen Sie in einen stabilen Einbeinstand auf den Balance Block.
Dauer: 20-30 sec
Variation:
Schließen Sie die Augen.



Stehen Sie aufrecht und gehen Sie in einen stabilen Einbeinstand auf den Balance Block.
Halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Schließen Sie die Augen. Probieren Sie sich von der Stuhllehne zu lösen.
Beinwechsel.
Dauer: 20-30 sec



Stehen Sie aufrecht und gehen Sie in einen stabilen Einbeinstand auf den Balance Block.
Halten Sie sich an der Stuhllehne fest.
Beinwechsel.
Dauer: 20-30 sec



Stellen Sie sich mit einem Kollegen gegenüber auf und bauen Sie Druck über den Schultergürtel auf.
Beinwechsel.
Dauer: 30-60 sec



Schieben Sie im Wechsel den rechten und den linken Arm zu Ihrem Kollegen nach vorne. Probieren Sie sich gegenseitig aus der Balance zu bringen und arbeiten Sie mit Ihrer Körperspannung dagegen.
Beinwechsel.
Dauer: 30-60 Sekunden auf jeder Seite



Stellen Sie während des Arbeitens Ihre Füße auf den Balance Block
Dauer: gerne den ganzen Tag



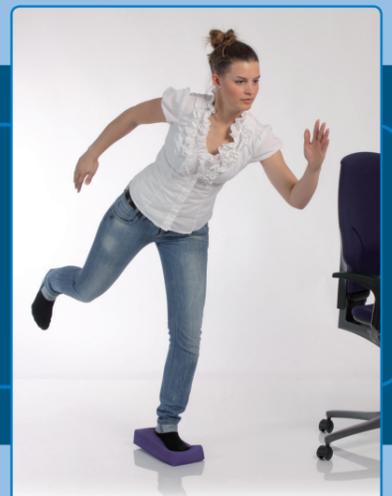
Ohne Schuhe.
Druckaufbau mit dem Vorfuß auf den Balance Block und Entspannung.
Dauer: 3x 30-60 sec



Stehen Sie aufrecht und gehen Sie in einen stabilen Einbeinstand auf den Balance Block.
Beinwechsel. Dauer: 20-30 sec
Variation: Schließen Sie die Augen.



Einbeinstand auf dem Balance Block. Pendeln Sie mit dem „Spielbein“ nach vorne und hinten.
Beinwechsel.
Dauer: 30-60 sec



empfohlen von



Wiederholungen und Sätze jeder Übung

