

## Übungen mit Stonies



### **Ausgangsposition:**

sitzend auf dem Powerball ABS  
Stonies in den Händen  
Füße hüftbreit auf den Boden gestellt

### **Übung:**

jeweils ein Arm gerade nach oben strecken  
nach hinten abwinkeln

Wdh.: 8 - 12 Mal



### **Ausgangsposition**

rechtes Bein auf einer Luftkammer des Aero-Step XL  
Fuß nach aussen und Knie leicht gebeugt  
Die Stonies linke Hand an rechte Schulter  
rechte Hand an linke Hüfte führen

### **Übung:**

tiefer in die Knie gehen  
Arme diagonal öffnen

Wdh.: ca 8 - 12 Mal - Seitenwechsel



### **Ausgangsposition:**

mit dem gesamten Rücken auf der Multiroll liegend  
Beine leicht angewinkelt  
Arme mit Stonies hinter dem Kopf ausgestreckt



### **Übung:**

Arme beim Crunch zum Bauch führen und überkreuzen

Wdh.: ca. 8 - 12 Mal



Die Marke für Gesundheit Fitness und Sport



**Ausgangsposition:**

Stonies in den Händen  
Die Beine voreinander auf den Boden  
Auf dem ausgestreckten Arm abstützen  
Anderen Arm nach oben strecken

**Übung:**

Position halten ca. 10 Sekunden  
entspannen und Übung wiederholen

Wdh.: ca. 8 - 12 Mal



**Ausgangsposition:**

sitzend auf dem Powerball ABS  
Rücken gerade und Oberkörper nach vorne beugen  
Arme angewinkelt  
Ellebogen auf Schulterhöhe

**Übung:**

Arme senken und wieder zur Ausgangsposition heben  
Rücken bleibt stabil

Wdh.: ca. 8 - 12 Mal

Fragen Sie zu Beginn des Trainings einen ausgebildeten Trainer, Therapeuten oder Arzt um Rat.