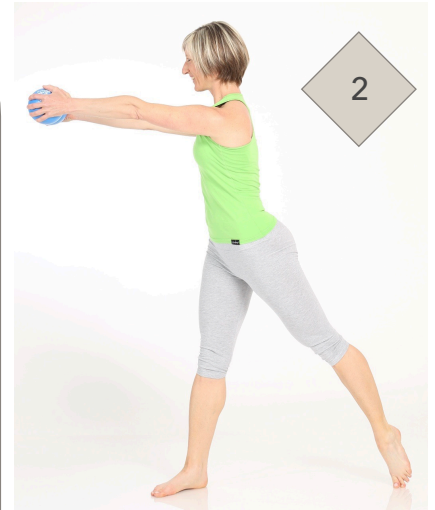


# RückenFit

Redondo Ball mini



1)  
Mobilisation  
Den Ball auf  
der Hand  
balancieren  
und von  
außen zur  
anderen  
Seite  
bewegen

3) Brustmuskulatur. Beide  
Bälle zusammendrücken, die  
Spannung 30 Sek. halten,  
Pause, noch einmal.

2) Mobilisation. Side to  
Side. Die Bälle von rechts  
nach links schwingen und  
2 mal auf der Seite  
zusammen prellen.

4) Rückenstreckmuskulatur.  
Standwaage, die Bälle auf den  
Händen balancieren. 30 Sek. halten.

6) Oberschenkel-,  
Gesäßmuskulatur. 20-30  
Beinkreise ausführen.

5) Ober-  
schenkel-  
Gesäß-  
muskula-  
tur. Squat  
mit Ball  
zwischen  
Knie und  
Händen.

7) Entspannung. Einen  
Ball unter den Nacken,  
den anderen Ball  
zwischen die Knie  
klemmen. Nun die  
Beine auf eine Seite,  
den Kopf zur anderen  
Seite.