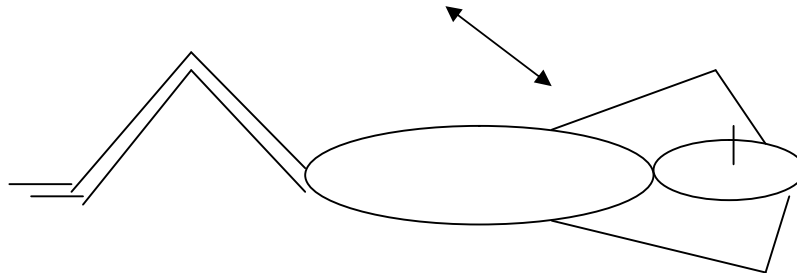


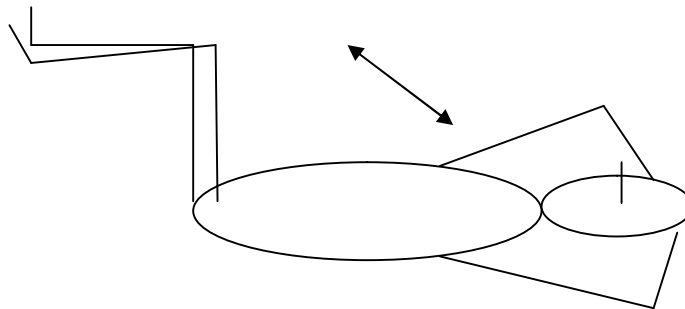
## Stabilisation - Kraft und Beweglichkeit

(zusammengestellt von Markus Pingpank)

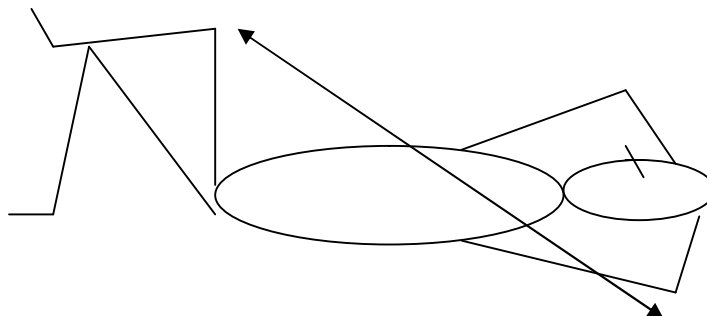
**Bauchmuskulatur** : Variante 1 (Anfänger) 2 mal 15 bis 20 Wiederholungen mit 60 Sek. Pause



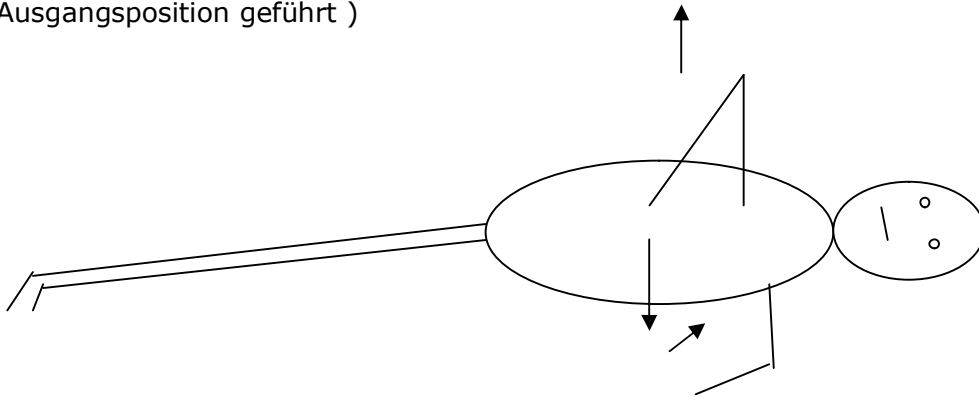
**Bauchmuskulatur** : Variante 2 (Fortgeschrittene) 2 mal 25 bis 50 Wiederholungen mit 60 Sek. Pause



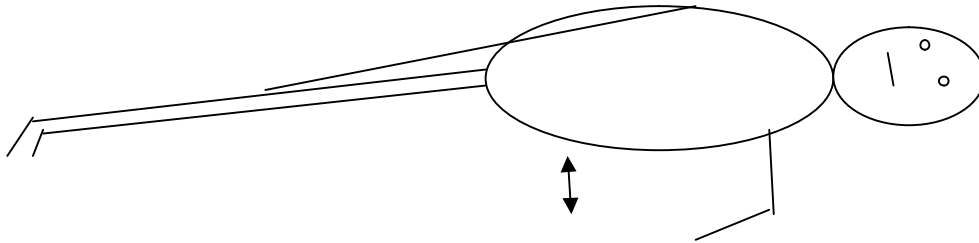
**Bauchmuskulatur und segmentale Rückenmuskulatur:** (Fortgeschrittene) je Seite 15 bis 25 Wiederholungen (entgegengesetzt)



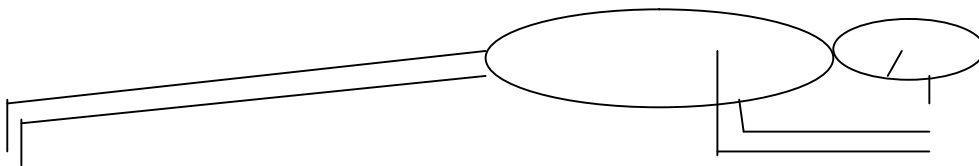
**Rumpfmuskulatur:** 2 mal 12 bis 25 Wiederholungen je Seite (Ausgangsposition, Hand zeigt mit ausgestrecktem Arm zur Decke. Hand wird unter dem Körper hin und zurück zur Ausgangsposition geführt )



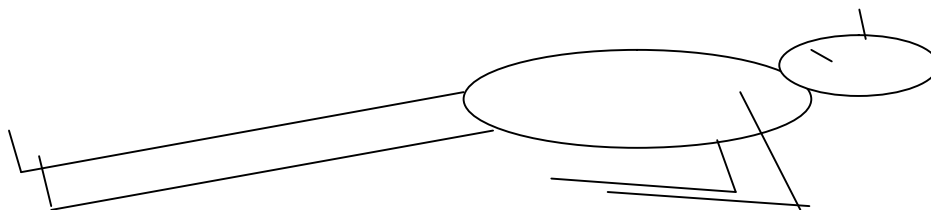
**Rumpfmuskulatur:** 2 mal 12 bis 25 Wiederholungen je Seite



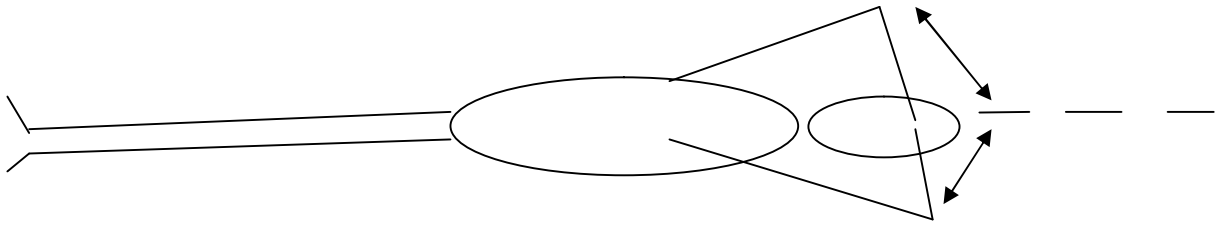
**Rumpfmuskulatur:** 2 mal 30 bis 60 Sekunden mit selber Pause



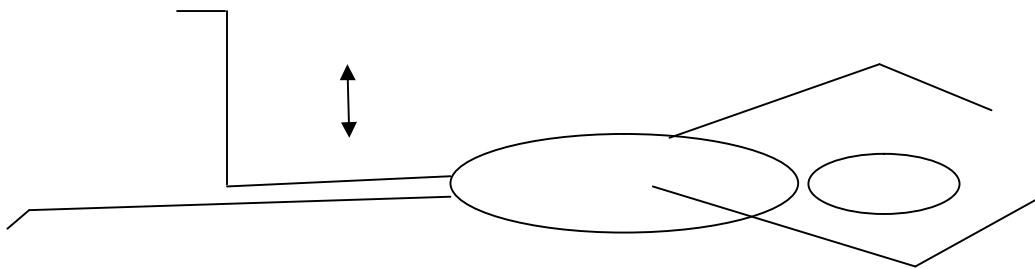
**Rumpf- und Gesäßmuskulatur:** 2 mal 30 bis 60 Sekunden mit selber Pause



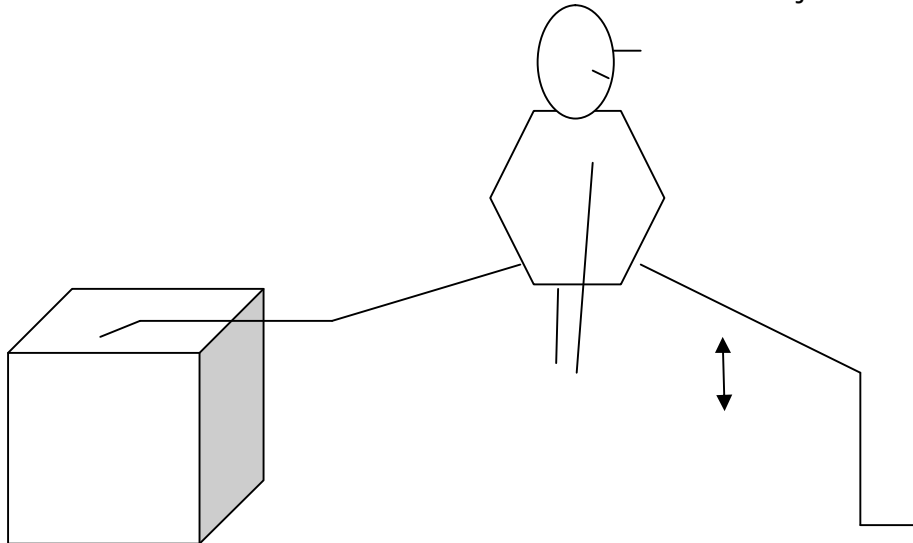
**Segmentale Rückenmuskulatur:** Auf dem Bauch liegend - 2 mal 10 jeweils abwechselnd je Seite



**Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur:** Auf dem Bauch liegend - 2 mal 15 bis 25 mal je Seite

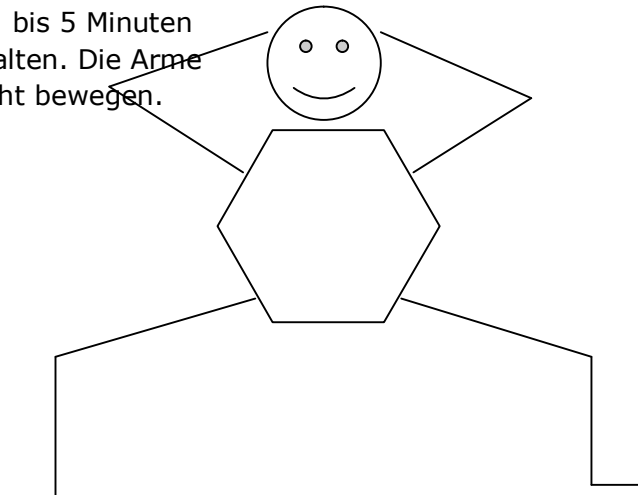


**Vordere und hintere Oberschenkel sowie Gesäßmuskulatur:** je Seite 2 mal 12 mal

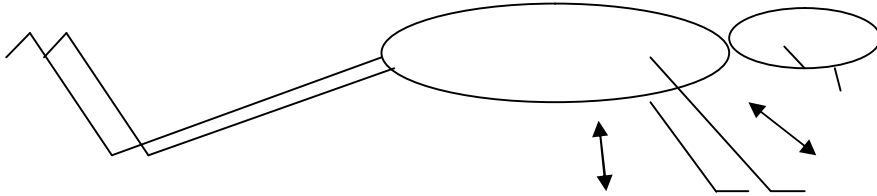


**Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur:**

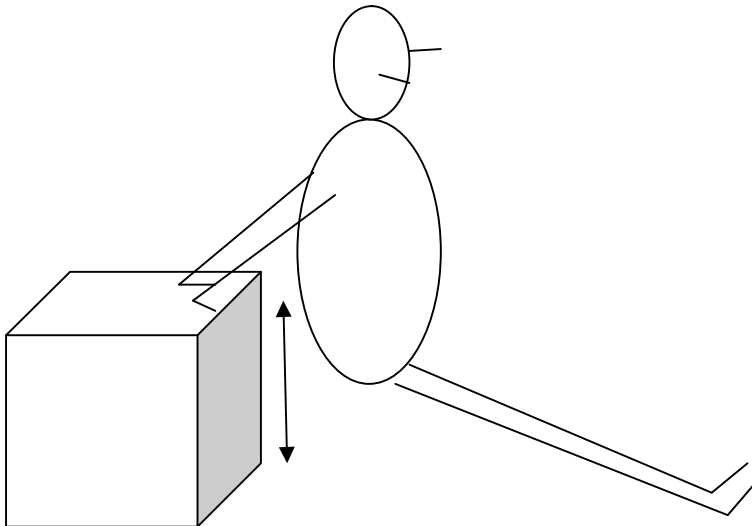
1 Minute (Anfänger) bis 5 Minuten (Fortgeschrittene) halten. Die Arme dürfen sich auch leicht bewegen.



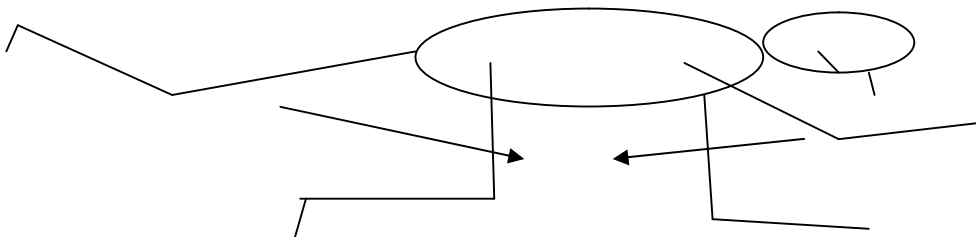
**Brust und Armmuskulatur:** 2 mal 15 bis 25 Wiederholungen mit 60 Sek. Pause



**Trizeps, Arm- und Brustmuskulatur**

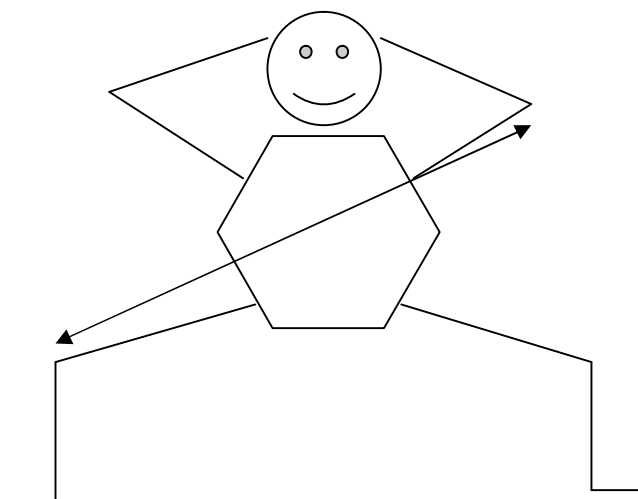
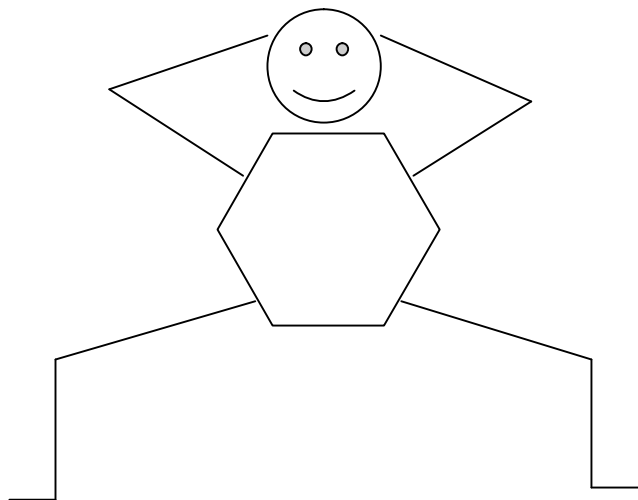
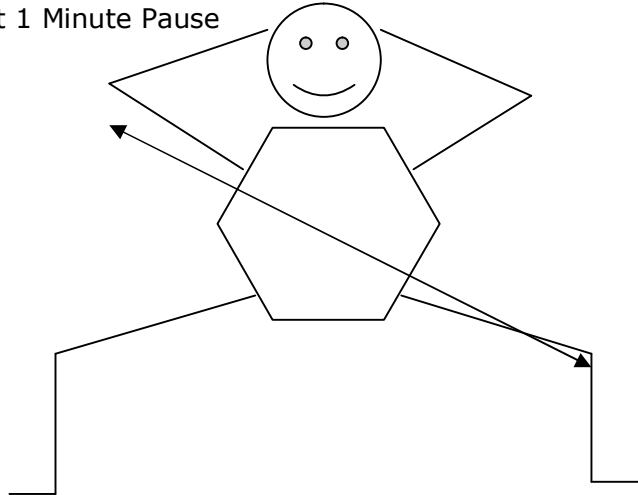


**Segmentale Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur:** 2 mal 20 Wiederholungen je Seite, für Fortgeschrittene mit kleinen Hanteln (1 bis 2kg) möglich



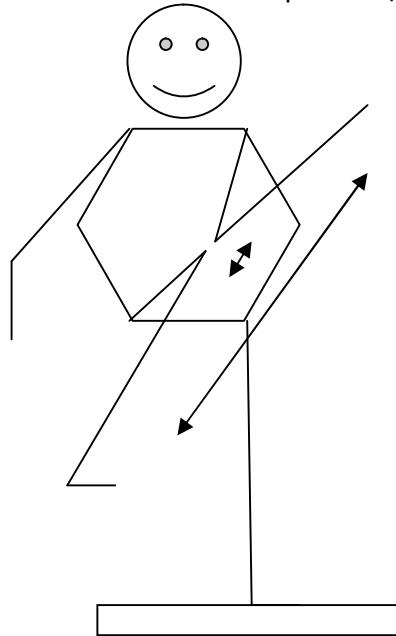
**Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur sowie segmentale Rückenmuskulatur**

2 mal 10 je Seite mit 1 Minute Pause



**Diagonale Standwaage für Koordination und Kraft sowie segmentale Rückenmuskulatur und Kräftigung der Fußmuskulatur**

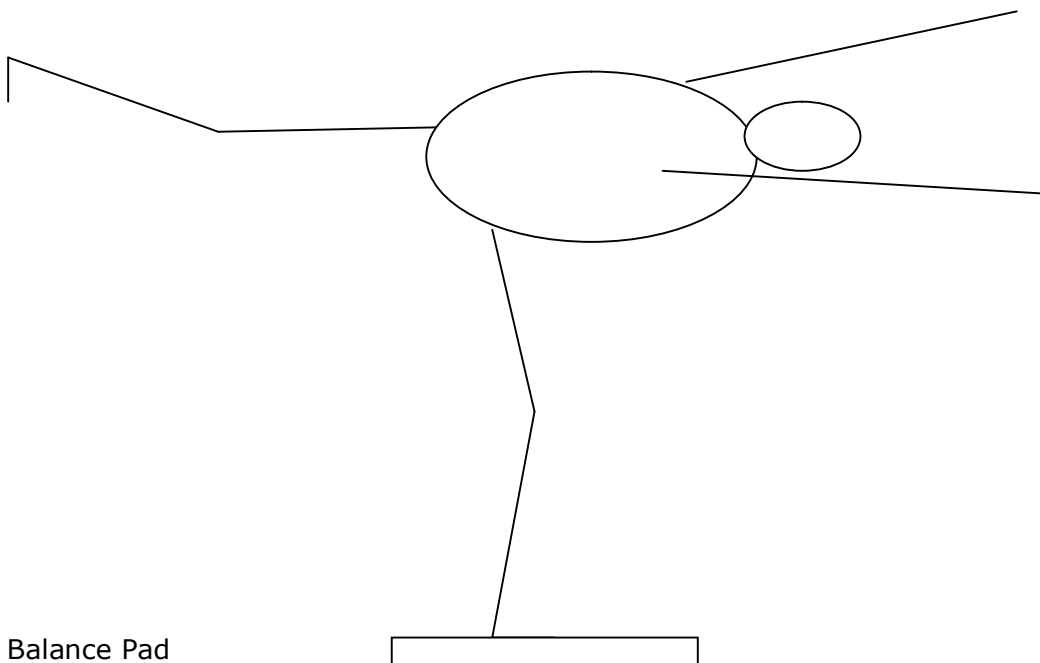
Je Seite 12 bis 15 mal - für Fortgeschrittene mit Therapieband/ kleinen Hanteln möglich



Balance Pad

**Standwaage: Koordination und Kraft sowie Körperspannung und Gleichgewichtsschulung**

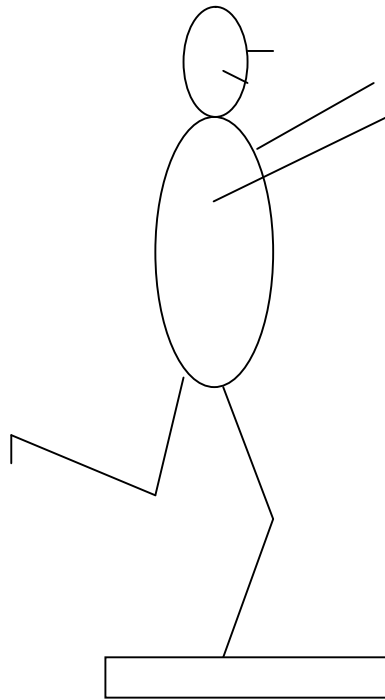
Je Seite/Bein 15 bis 30 Sekunden



Balance Pad

**Koordination sowie Kräftigung der Fußmuskulatur**

Je Seite/Bein 60 Sekunden



Balance Pad

**Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur**

15 bis 20 mal Abrollen von Ferse auf Vorfuß und zurück

