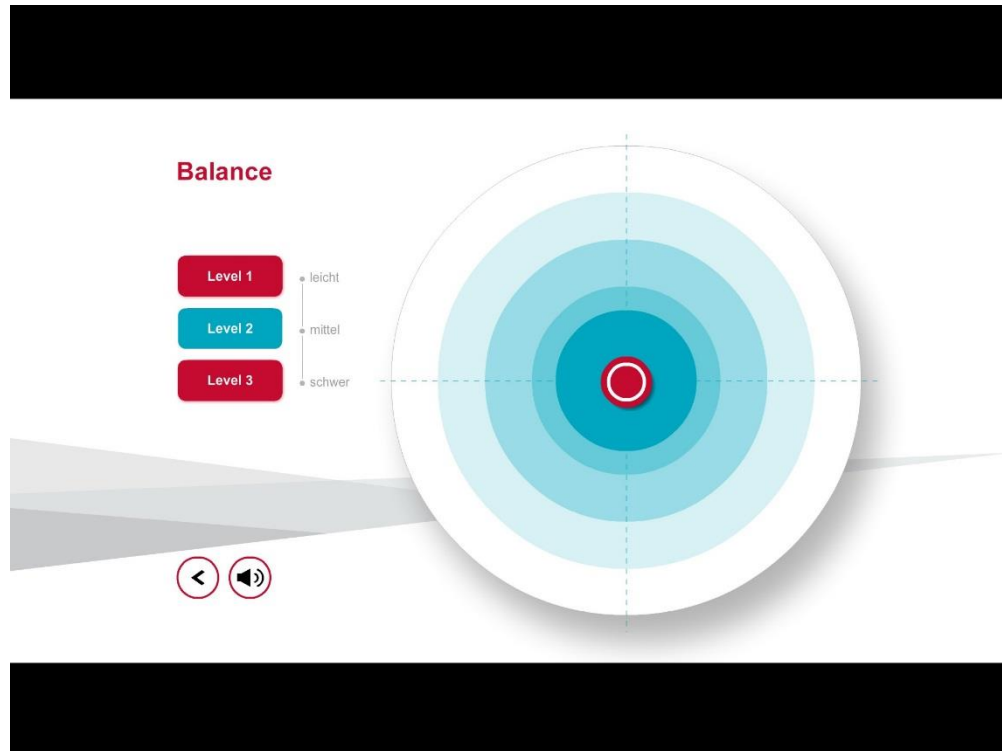


Balance Übungen Powerball:

Balance - Die Balancekontrolle dient dazu, während der zusätzlichen Trainingsübungen wie z.B. Heben und Kreisen der Arme, Übungen mit dem Theragym Band oder mit Zusatzgewichten - immer kontrolliert in der Balance/in der Mitte zu sitzen. Die Balancekontrolle ist visuell und akustisch in 3 Level möglich.



Balance Übungen Powerball



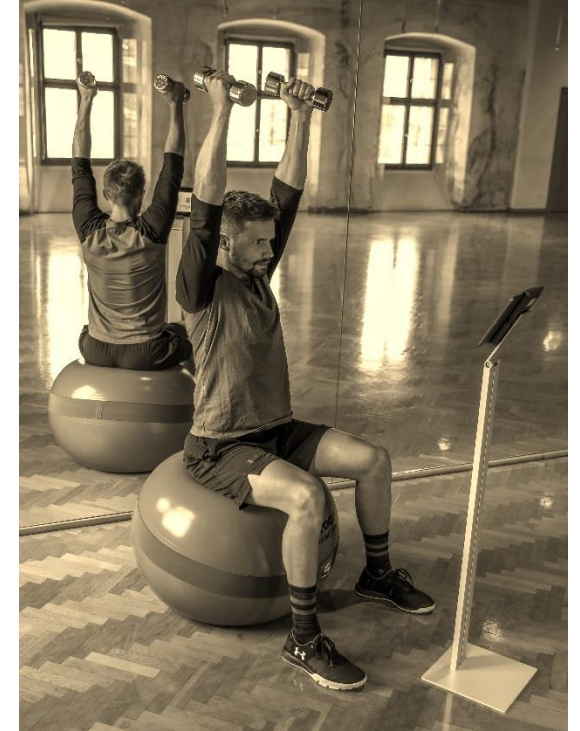
Aufrechter Sitz mit unterschiedlichen Armbewegungen (zur Seite, nach vorne, nach oben, nach hinten) auch Oberkörperrotation oder Seitneigungen.



Aufrechter Sitz mit gespanntem Theragym Band oder ähnlichem; unterschiedliche Armhaltungen wie vorher inkl. Rotationen oder Seitneigungen.



Sitz mit Abheben eines Fußes vom Boden; auch im Wechsel; alle Armbewegungen kombinierbar, inkl. Rotationen und Seitneigungen.



Übungen mit Zusatzgewicht oder anderen Kleingeräten; um diese Übung dynamisch zu gestalten, können die Arme abgesenkt und wieder ausgestreckt werden.