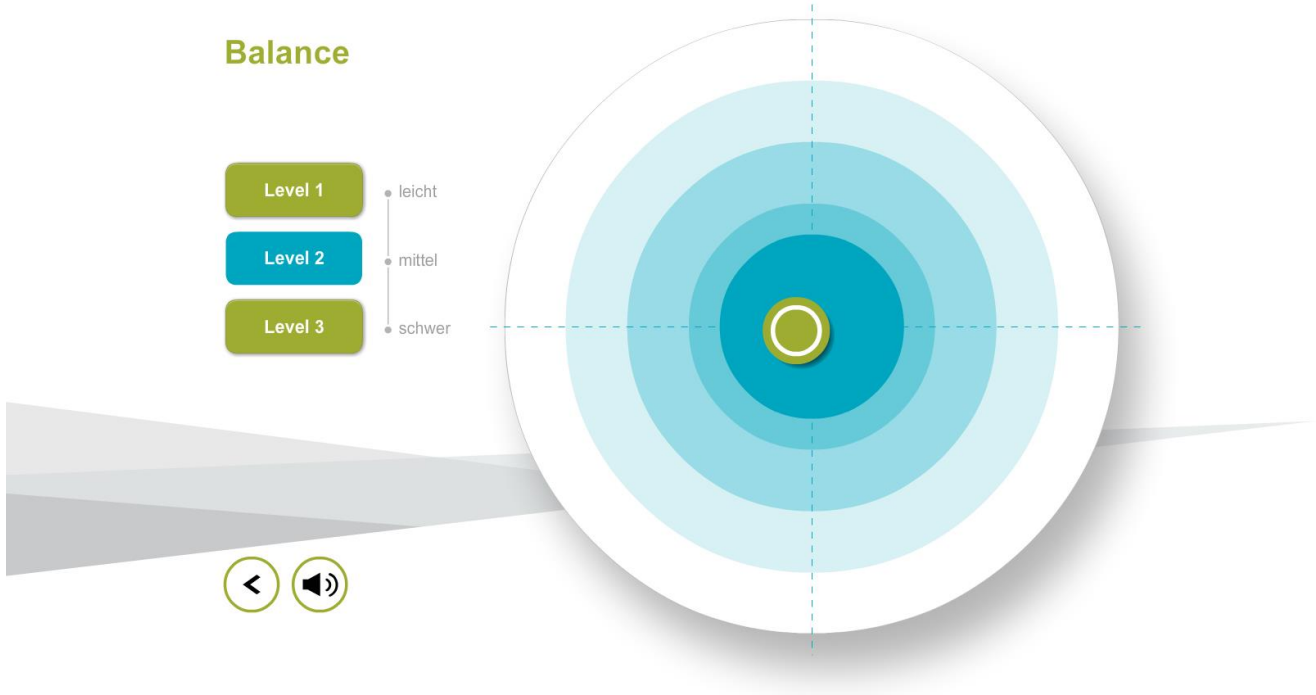
Balance Übungen Sit Ball/Sitzball:

Balance – Die Balancekontrolle dient dazu, während der zusätzlichen Trainingsübungen wie z.B. – bei Übungen wie heben und kreisen der Arme, bei Übungen mit dem Fitnessband, bei Übungen mit Kurzhanteln - immer kontrolliert in der Balance/in der Mitte zu sitzen. Die Balancekontrolle ist visuell und akustisch in 3 Level möglich.



Balance Übungen Sit Ball/ Sitzball

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

Aufrechter Sitz mit gespanntem Fitnessband oder ähnlichem; unterschiedliche Arm-haltungen 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 Kurzhantel oder anderen Klein-geräten; um diese Übung dynamisch zu gestalten, können die Arme abgesenkt und wieder ausstreckt werden.