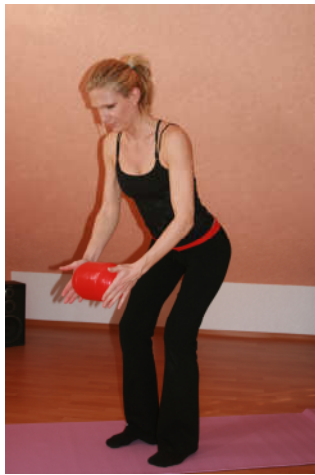


Stabilisation und Kräftigung mit dem Ballooning oder Redondo Ball

Statische Muskelarbeit oder
Dynamische Muskelarbeit mit "Quick Push"

1. Stand





2. Sitz



3. Vierfüßer





4. Unterarmstütz



5. Bauchlage



6. Seitlage/Seitstütz



7. Rückenlage





8. Mobilisierende Entspannung

