

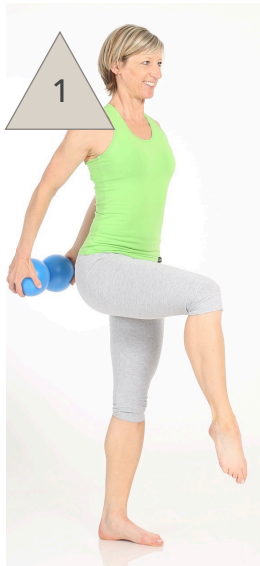
# Trainings-Chart

## Redondo Ball mini 2er Set



# Bodyforming

Redondo Ball mini



1) Knie heben im Wechsel re und li, dabei die Bälle 2 mal vorne und hinten zusammen prellen. 2 Minuten lang.



2) Squat. Beine, Po. 20-30 mal das Gesäß heben und senken.

3) Plank Position. Ganzkörperspannung. Im Wechsel das rechte und linke Bein heben und senken. 10-15 Wdh. jede Seite.



4) Trizeps Liegestütze. 20-30 mal das Brustbein in Richtung Boden absenken. Im Wechsel das rechte und linke Bein abheben.

5) Rollen. Entspannung. 30 Sekunden lang den Rücken abrollen.



6) Rückenlage. Bauchmuskulatur. Im Wechsel jede Fußspitze 10-15 mal auf den Boden tippen.

7) Katzenbuckel. Den Rücken rund und gerade machen, dabei die Bälle vor und zurück rollen.





# RückenFit

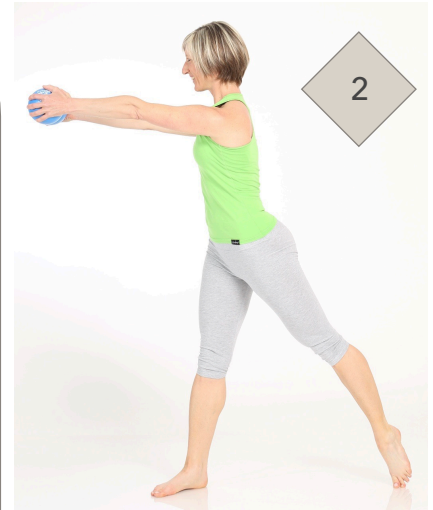
Redondo Ball mini



1

1

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



2

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



3

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



4

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



5

5) Oberschenkel-Gesäßmuskulatur. Squat mit Ball zwischen Knie und Händen.

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



6

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.



7