



Die Marke für Gesundheit Fitness und Sport

Übungen mit Stonies



Ausgangsposition:

sitzend auf dem Powerball ABS
Stonies in den Händen
Füße hüftbreit auf den Boden gestellt

Übung:

jeweils ein Arm gerade nach oben strecken
nach hinten abwinkeln

Wdh.: 8 - 12 Mal



Ausgangsposition

rechtes Bein auf einer Luftkammer des Aero-Step XL
Fuß nach aussen und Knie leicht gebeugt
Die Stonies linke Hand an rechte Schulter
rechte Hand an linke Hüfte führen

Übung:

tiefer in die Knie gehen
Arme diagonal öffnen

Wdh.: ca 8 - 12 Mal - Seitenwechsel



Ausgangsposition:

mit dem gesamten Rücken auf der Multiroll liegend
Beine leicht angewinkelt
Arme mit Stonies hinter dem Kopf ausgestreckt



Übung:

Arme beim Crunch zum Bauch führen und überkreuzen

Wdh.: ca. 8 - 12 Mal



Die Marke für Gesundheit Fitness und Sport



Ausgangsposition:

Stonies in den Händen
Die Beine voreinander auf den Boden
Auf dem ausgestreckten Arm abstützen
Anderen Arm nach oben strecken

Übung:

Position halten ca. 10 Sekunden
entspannen und Übung wiederholen

Wdh.: ca. 8 - 12 Mal



Ausgangsposition:

sitzend auf dem Powerball ABS
Rücken gerade und Oberkörper nach vorne beugen
Arme angewinkelt
Ellebogen auf Schulterhöhe

Übung:

Arme senken und wieder zur Ausgangsposition heben
Rücken bleibt stabil

Wdh.: ca. 8 - 12 Mal

Fragen Sie zu Beginn des Trainings einen ausgebildeten Trainer, Therapeuten oder Arzt um Rat.