

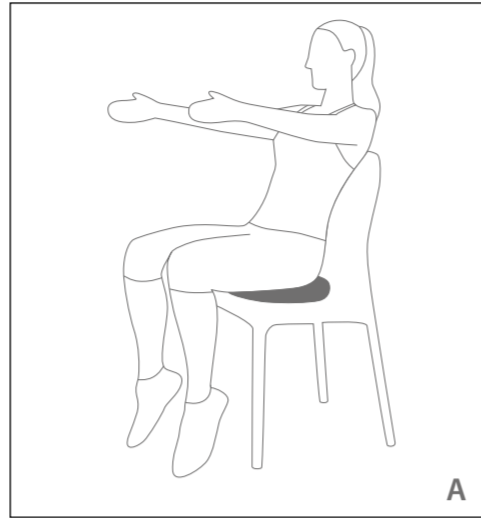
## Balancekissen Übungen

### Training mit dem Balancekissen

Achten Sie auf eine saubere Bewegungskörperausführung und optimale Haltung, wie beschrieben.

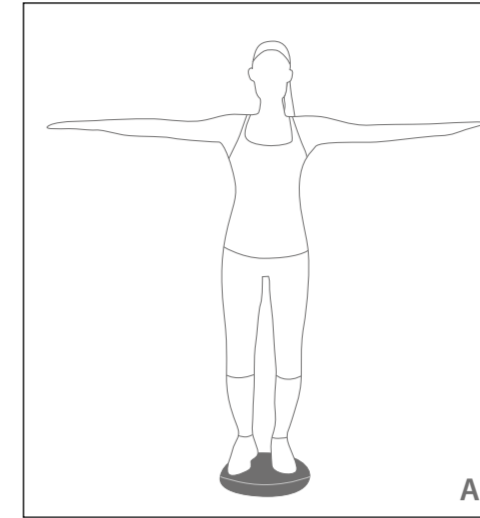
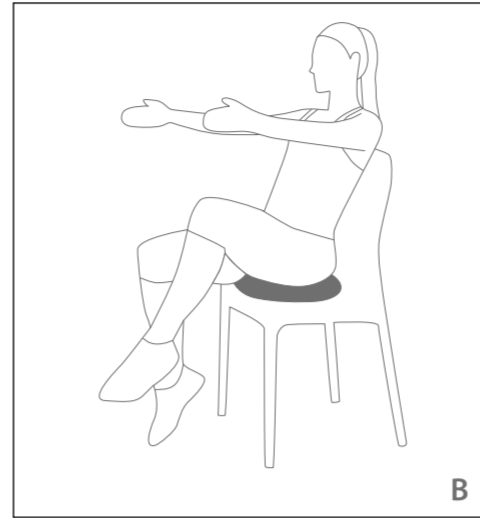
Sollten Sie in der Position merken, dass Sie sehr instabil sind - d.h. dass das Knie sich rechts/ links bewegt, der Oberkörper wackelt, etc. - dann bleiben Sie zunächst in der einfachen Variante.

Der Luftstand im Gerät ist ausschlaggebend für die Stabilität. Weniger Luft = instabiler, mehr Luft = stabiler.



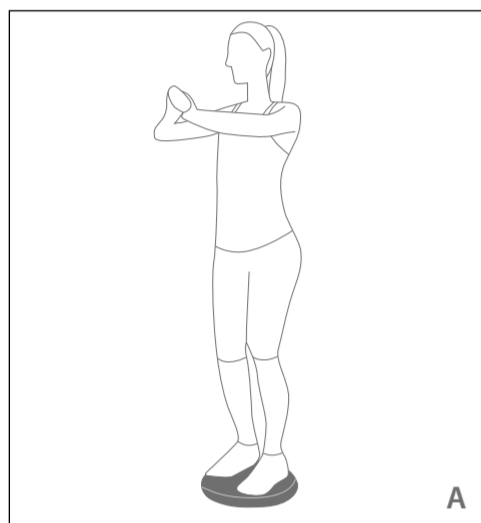
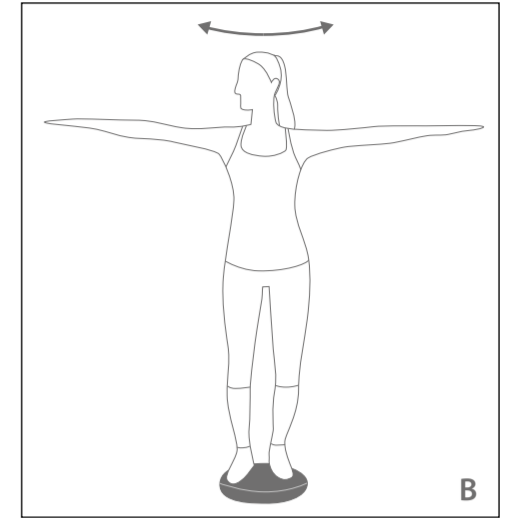
1. Balance-Sitz

Legen Sie das Balancekissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich darauf. Den Rücken aufrichten und die Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken. Handflächen zeigen zueinander. Nun den Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Die Fersen vom Boden lösen. (Bild A) Im Wechsel einen Fuß anheben und senken (Bild B). 10 Wiederholungen.



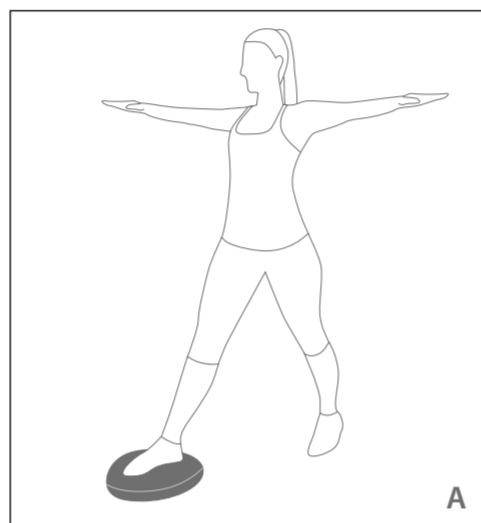
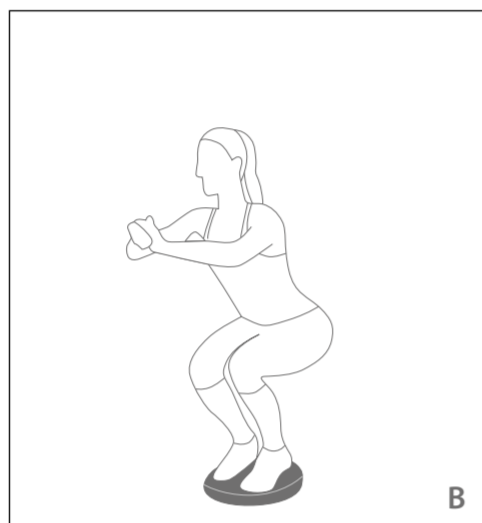
2. Stabiler Stand

Vorsichtig erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuß auf das Balancekissen steigen (stützen Sie sich dazu anfangs an einer Wand ab). Paralleler Stand, Knie leicht beugen. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Das Gleichgewicht finden. (Bild A) Nun einmal zur rechten, einmal zur linken Hand schauen. Den Kopf dabei drehen. (Bild B) 8 Wiederholungen.



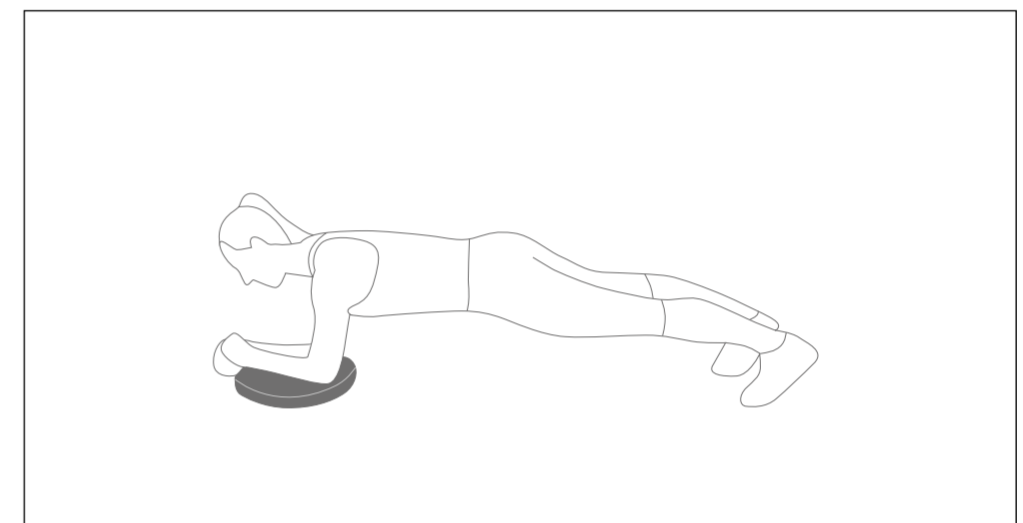
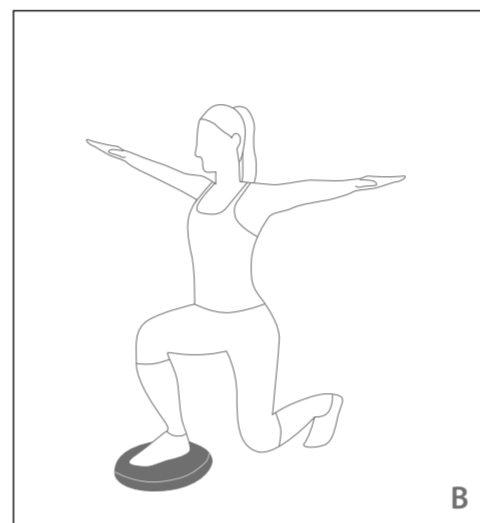
3. Squat

Vorsichtig erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuß auf das Balancekissen steigen (stützen Sie sich dazu anfangs an einer Wand ab). Füße hüftbreit, Knie leicht beugen. Hände vor der Brust halten. (Bild A) Gesäß absenken, Knie beugen. Halten Sie den Rücken dabei gestreckt. Blick nach vorne. (Bild B) Zurück zur Ausgangsposition. 12 Wiederholungen. Einfacher: die Position unten halten, 15 Sekunden.



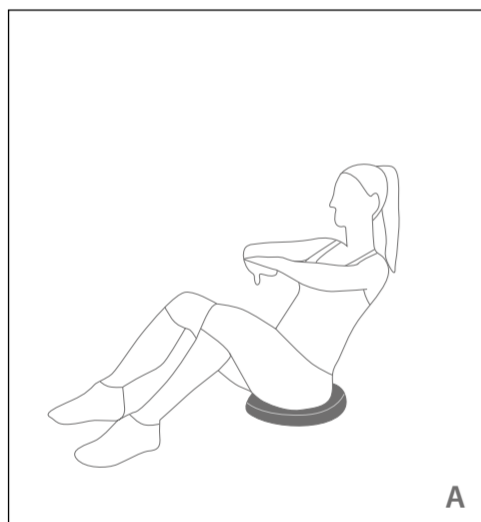
4. Lunge

Einen Fuß mittig auf das Balancekissen stellen. Mit dem anderen Bein einen großen Schritt nach hinten machen. Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Die hintere Ferse vom Boden lösen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Den Rücken strecken, Bauch anspannen. (Bild A) Beide Knie beugen (Bild B). Position unten 15 Sekunden halten. Steigerung: beide Positionen verbinden, hoch und tief bewegen. Seite wechseln.



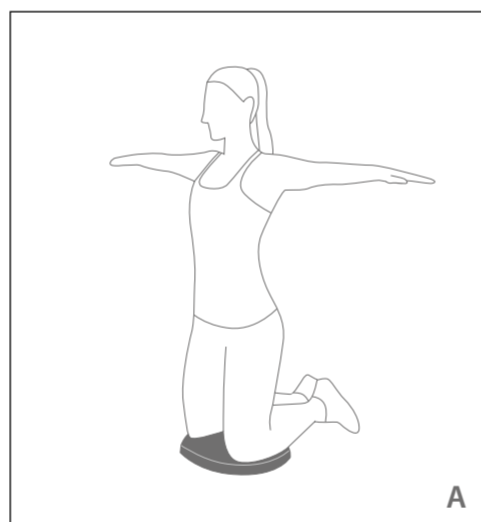
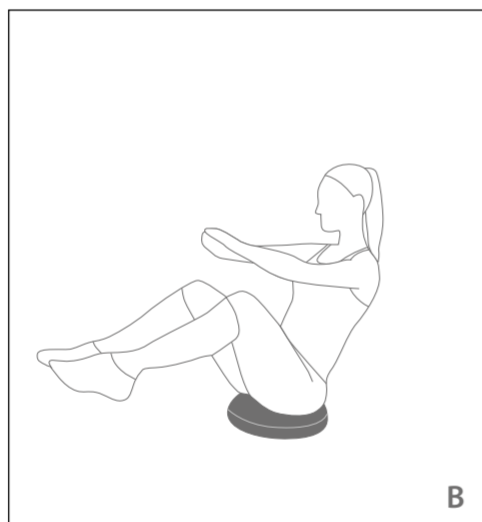
5. Unterarmstütz

Kommen Sie in einen Vierfüßlerstand. Die Unterarme auf das Balancekissen legen. Die Hände schließen. Die Schultern über die Ellenbogen bringen. Nun mit den Knien nach hinten laufen, bis der Rücken parallel zum Boden steht. Nacheinander die Knie strecken. Position 10 Sekunden halten. Steigerung: im Wechsel ein Bein heben und senken. 8 Wiederholungen.



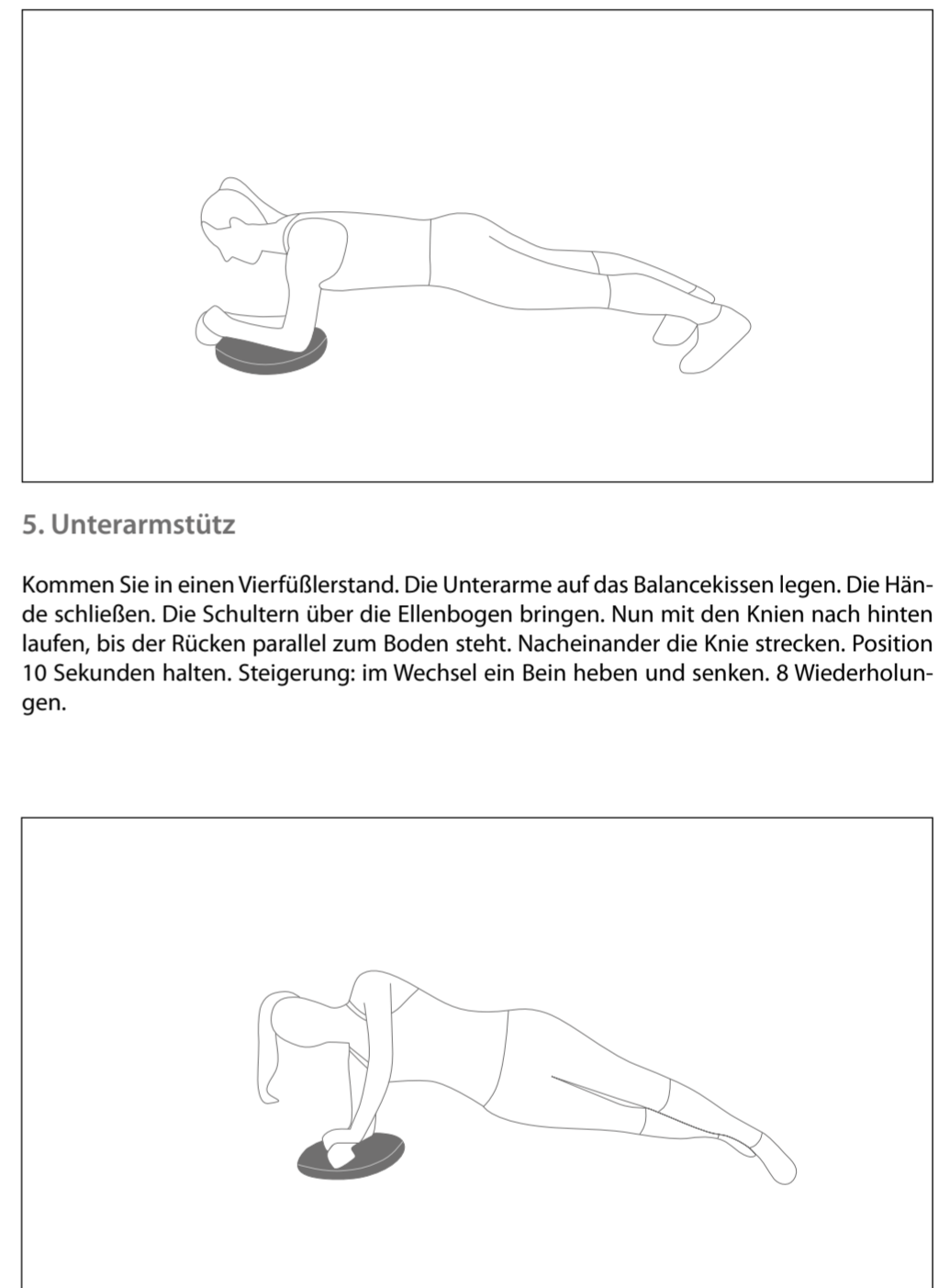
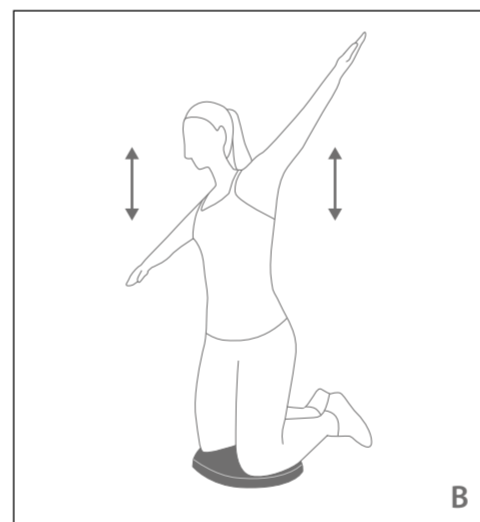
6. Boat

Setzen Sie sich auf das Balancekissen, die Beine aufgestellt. Den Oberkörper aufrichten, die Arme auf Schulterhöhe nach vorne anheben, etwas anwinkeln und die Hände aufeinander legen. (Bild A) Lehnen Sie sich leicht nach hinten und heben Sie die Füße an (Bild B). 10 Sekunden halten. Einfacher: die Füße am Boden lassen.



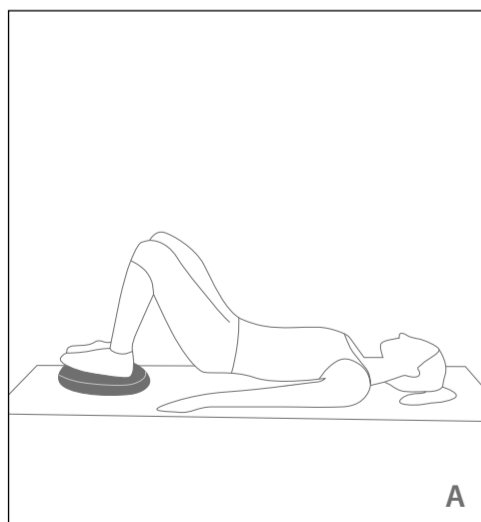
7. Fahne

Knien Sie sich auf das Balancekissen. Die Knie etwa hüftbreit öffnen, die Fußspitzen zum Boden. Die Wirbelsäule strecken und die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. (Bild A) Den Oberkörper zur Seite neigen (Bild B) und zurück zur Ausgangsposition. Nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Wand hinter sich und Ihre Körperrückseite muss in jeder Position diese Wand berühren. 8 Wiederholungen.



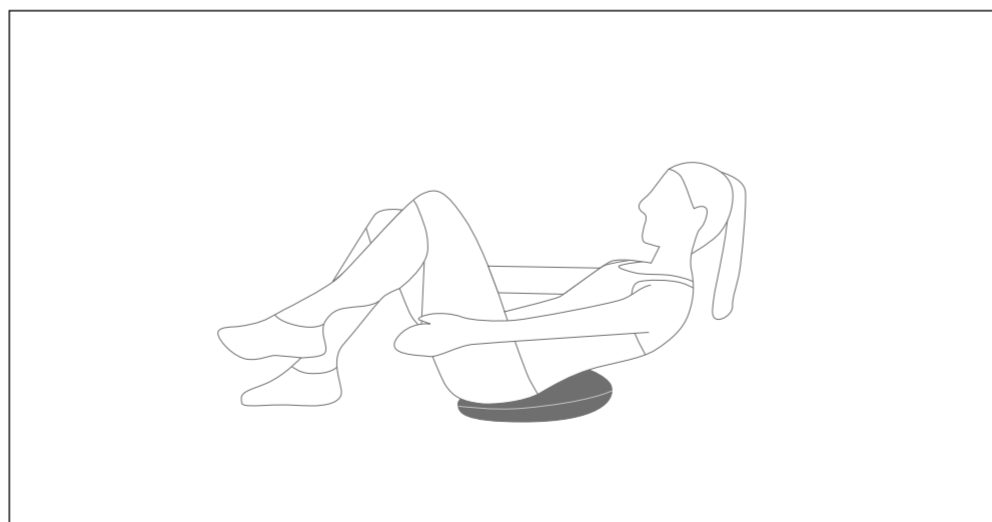
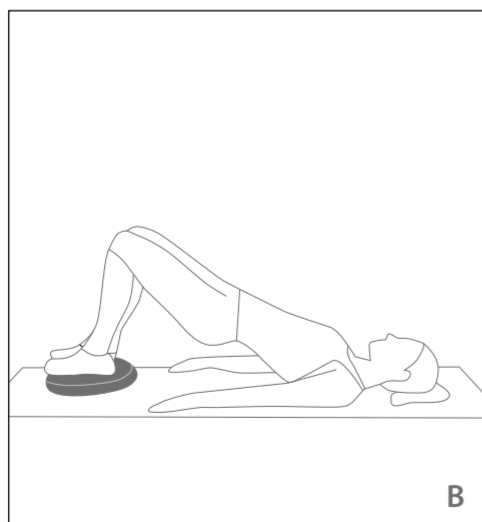
8. Seitstütz

Setzen Sie sich seitlich neben Ihr Balancekissen. Den Unterarm auf das Kissen legen. Der Ellenbogen befindet sich unter der Schulter. Mit der oberen Hand das untere Handgelenk greifen. Aus der Schulter herausdrücken. Becken anheben und Beine strecken. 10 Sekunden halten. Seite wechseln.



9. Beckenlift

Kommen Sie in die Rückenlage. Winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße parallel auf das Balancekissen. Das Becken leicht anheben. (Bild A) Von hier aus das Becken weiter heben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden (Bild B), dann wieder in die Ausgangsposition absenken (kurz über dem Boden halten). Aktiv die Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Darauf achten, dass die Knie nicht nach außen kippen. Kein Hohlkreuz machen! 12 Wiederholungen.



10. Käfer

Setzen Sie sich vor Ihrem Balancekissen auf den Boden, Beine sind aufgestellt. Stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Körper ab und legen Sie sich vorsichtig mit dem unteren Rücken auf das Kissen. Oberkörper und Gesäß sind weg vom Boden. Die Arme nach vorne strecken, den Oberkörper anheben, so dass sich der Bauch anspannt. Abwechselnd langsam ein Bein heben und senken. Dabei nur mit den Fußspitzen zum Boden tippen. Balance halten. 10 Wiederholungen.