


Wahrnehmung



Bequeme Rückenlage, die Beine ausstrecken, die Arme seitlich ablegen und die Handgelenke nach Außen drehen. Die Augen schließen und Mund leicht öffnen (Zähne auseinander).

 Brustkorb & Bauch im Wechsel  3-4 Minuten

BWS Kyphose Lagerung in Rückenlage



Diese Variation ist ein idealer Einstieg. Der kleine Ball liegt am unten Ende des Schulterblattes, der große Ball quer am Kopf (Schädel). Die Beine ausstrecken oder optional aufstellen. Die Arme liegen seitlich am Boden.



 Brustkorb  3-4 Minuten



Schritt 1 Level 1



Beide Bälle liegen am Schulterblatt, die Beine stehen auf und die Hände halten den Kopf fest. Hinweis: evtl. Doppelkinn, um Nacken zu entlasten.

 Brustkorb  2 Minuten

Schritt 1 Level 2





Beide Bälle liegen am Schulterblatt, die Beine stehen auf und die Hände halten den Kopf fest. Beim Einatmen den Kopf langsam zum Boden senken (Streckung rückwärts). Beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.

 Brustkorb  2 Minuten

Schritt 1 Level 3



Beide Bälle liegen am Schulterblatt, die Beine stehen auf und die Hände halten den Kopf fest. **Option 1:** beim Ausatmen das Gesäß knapp anheben und beim Einatmen ablegen. **Option 2:** beim Ausatmen das Gesäß knapp anheben und ganz langsam die Bälle zum Nacken rollen und zurück. Evtl. Doppelkinn um Nacken zu entlasten.

 Brustkorb  2 Minuten

BWS Kyphose Lagerung in Seitenlage



Diese Übung ist sehr wichtig, jedoch häufig schmerzhaft.

Option 1: Seitenlage, das untere Bein liegt angewinkelt und der Kopf abgestützt.



Beide Bälle liegen auf den Rippen.

Option 2: Seitenlage, das untere Bein liegt angewinkelt, der kleine Ball an den Rippen in Brusthöhe und der große Ball am Kopf.

 Brustkorb  2-3 Minuten



LWS und ISG

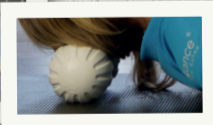
Bequeme Rückenlage. Der große Ball liegt am Gesäß, der kleine Ball in der Lordose. **Option 1:** ruhiges Liegen kombiniert mit der Atmung. **Option 2:** beide Beine zum Brustkorb anziehen und dabei mit beiden Händen die Knie fest halten. Optional die Arme am Boden liegen lassen.

 Bauchatmung  3-5 Minuten





Hüfte

 Bauchatmung  2-3 Minuten



Schulter

 Brustkorb  2-3 Minuten





Bequeme Rückenlage. Eine Kugel vom kleinen Ball liegt unter einer Gesäßhälfte. Die Arme liegen seitlich am Boden. Beim Ausatmen die Knie leicht zur Seite bewegen, wo die Kugel liegt. Hinweis: die „freie“ Gesäßhälfte liegt immer am Boden. Danach die Seite wechseln. Optional den Kopf am großen Ball ruhen lassen.

Bequeme Rückenlage. Eine Kugel vom kleinen Ball liegt unter einer Schulter. Beim Ausatmen sanfte Rückwärtsbewegung mit der Schulter bzw. die Kugel zum Boden drücken. Nach ca. 2 Minuten die Seite wechseln.



Nacken und HWS



Horizontal: der große Ball liegt horizontal am Kopf (Schädel). Einatmen, den Kopf rückwärts bewegen, ausatmen, das Kinn zum Brustbein anziehen und dabei den Ball sanft zum Boden drücken. Mehrfach wiederholen.

 Brustkorb  3 Minuten

Vertikal: der große Ball liegt vertikal am Kopf (Schädel & Nacken). Mit Fingerspitzen den Ball leicht festhalten. Einatmen, den Kopf sanft seitwärts bewegen, ausatmen, zurück kommen. Langsame Rotationsbewegung im Wechsel zu beiden Seiten.

 Brustkorb  3 Minuten

*Alle Übungen in voller Länge auf youtube. Für Fachkunden auch im Schulungskript.



BALLanceConcepts



WenigerRueckenschmerzen



ballance_concepts