Kraft + Mobilisation mit dem Gymnastikball

functiomed
Zentrum für funktionelle Medizin

1.a. Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

1.b.

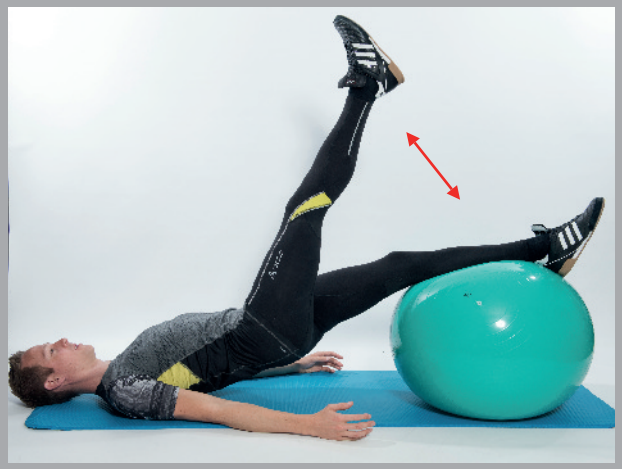
Endposition

1.c.

Ausgangsposition

1.d. Steigerung durch Bein anheben

Endposition



functiomed
Zentrum für funktionelle Medizin

Copyright by functiomed GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Bewilligung.

Langgrütstrasse 112 | 8047 Zürich | Telefon 044 401 15 15 | info@functiomed.ch | www.functiomed.ch

2.a. Stärkung der Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition

❑

2.b.

Endposition

3.a. Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

❑

3.b.

Endposition

Copyright by functiomed GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Bewilligung.

Langgrütstrasse 112 | 8047 Zürich | Telefon 044 401 15 15 | info@functiomed.ch | www.functiomed.ch

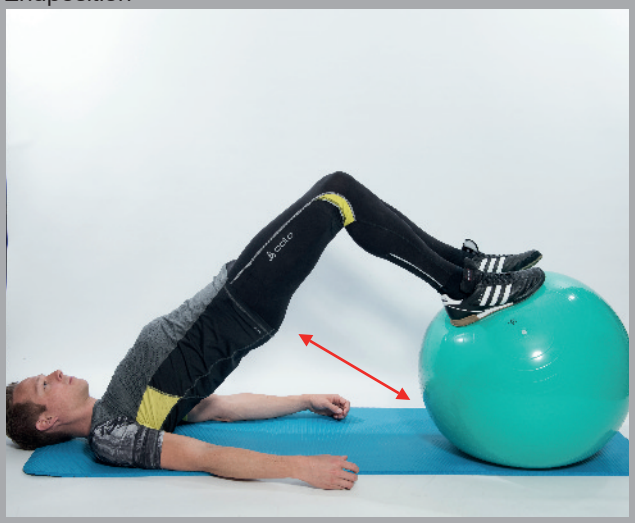
4.a. Gesässmuskulatur und Rumpfstabilität

Ausgangsposition

❑

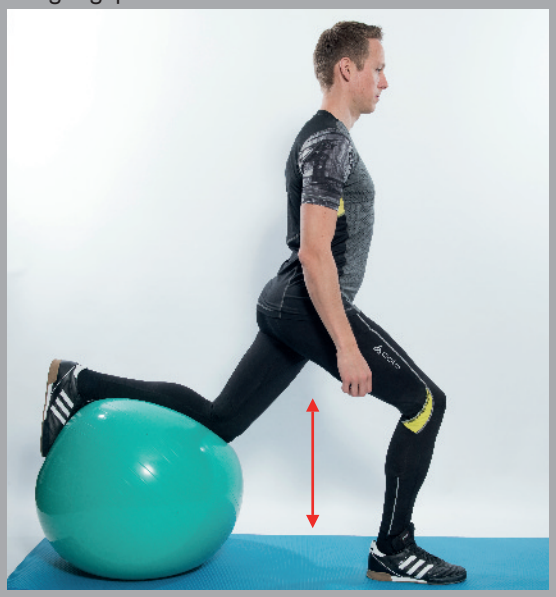
4.b.

Endposition



5.a. Stärkung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und Kniestabilität

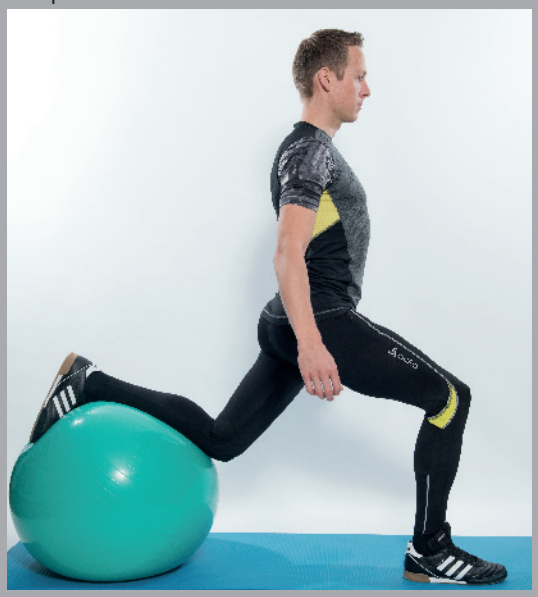
Ausgangsposition



❑

5.b.

Endposition



Copyright by functiomed GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Bewilligung.

Langgrütstrasse 112 | 8047 Zürich | Telefon 044 401 15 15 | info@functiomed.ch | www.functiomed.ch

6.a. Mobilisation der Wirbelsäule

Ausgangsposition

6.b.

Endposition

❑

Weitere erhältliche Trainingsblätter

Bei functiomed sind weitere Trainingsblätter erhältlich, die Sie bei ihren Übungen unterstützen.

- Dehnen
- Kraft
- Theraband

Weitere Informationen finden Sie laufend auf unserer Webseite:

www.functiomed.ch

Copyright by functiomed GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Bewilligung.

Langgrütstrasse 112 | 8047 Zürich | Telefon 044 401 15 15 | info@functiomed.ch | www.functiomed.ch