

Rückentrainer-Sitzauflage

Artikel-Nummer: 225-824

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119

NL: Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277

UK: Pro-Idee · Woodview Road · Paignton · TQ4 7SR · Tel.: 01803 677 916

F: Pro-Idee · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9001 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen

HEBEN SIE EINEN FUSS abwechselnd einige Zentimeter vom Boden.
Halten Sie den Oberkörper ruhig. 10 Mal pro Fuß wiederholen.

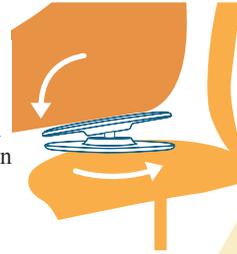
ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN:

- + Legen Sie Ihre Hände an den Kopf.
- + Schließen Sie die Augen.



2 DREHEN SIE DAS BECKEN im Kreis (360°) bei nach unten gekipptem Sitzkissen. Halten Sie Oberkörper und Kopf während der Bewegung ruhig. Wechseln Sie die Richtung.

ZUSÄTZLICHE ÜBUNG:
+ Erhöhen Sie den Drehwinkel durch stärkeres Abkippen des Sitzkissens.



HEBEN SIE EIN KNIE so hoch wie möglich an und halten Sie den Oberkörper ruhig. Die Position halten. 10 Mal pro Knie wiederholen.



ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN:

- + Legen Sie Ihre Hände an den Kopf.
- + Schließen Sie die Augen.

Exercises for
POSTURE BALANCE

Übungen für das Sitzkissen
POSTURE BALANCE
Wie man sich auf das Sitzkissen **POSTURE BALANCE** setzt

1. Legen Sie **Posture Balance** auf einen Stuhl, Hocker, Bürostuhl oder auf ein Sofa
2. Wenn möglich, stellen Sie die **Höhe des Stuhls** so ein, dass der Winkel in der Hüfte größer als 90° ist.
3. Stellen Sie **beide Füße** auf den Boden und sitzen Sie aufrecht, ohne sich anzulehnen.
4. **Bedenken Sie**, dass das Sitzkissen wackelt, also vorsichtig hinsetzen.

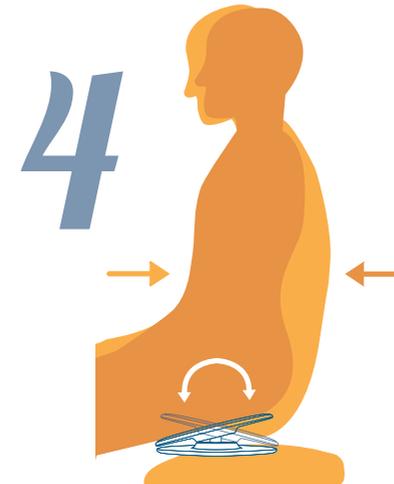
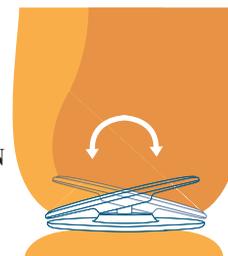
90°+

AUSGANGSPOSITION



LEGEN SIE DEN RECHTEN FUSS über das linke Knie. Kippen Sie das Sitzkissen vorsichtig nach hinten rechts. Für die andere Seite wiederholen.

KIPPEN SIE DAS SITZKISSEN in einer kontrollierten Bewegung von einer Seite auf die andere. Steigern Sie die Intensität, indem Sie so weit wie möglich abkippen.



KIPPEN SIE DIE HÜFTE nach vorne und anschließend nach hinten.