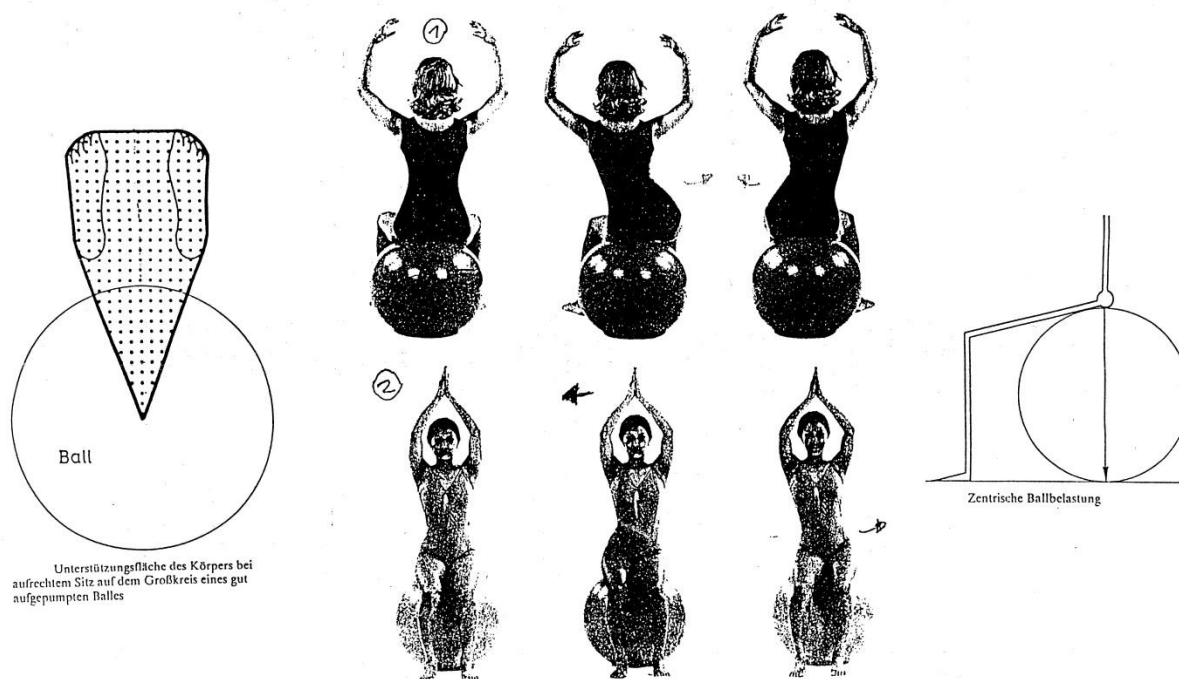
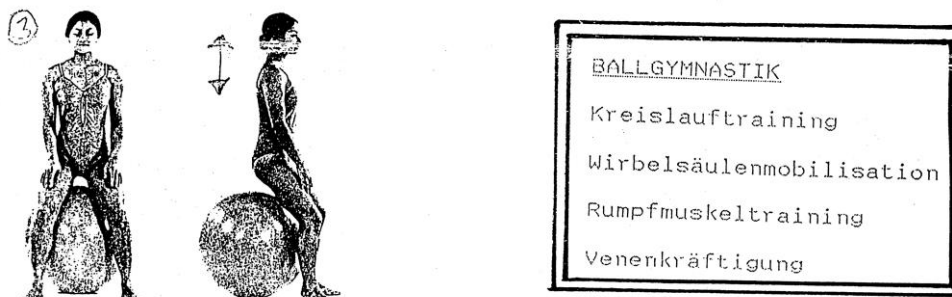


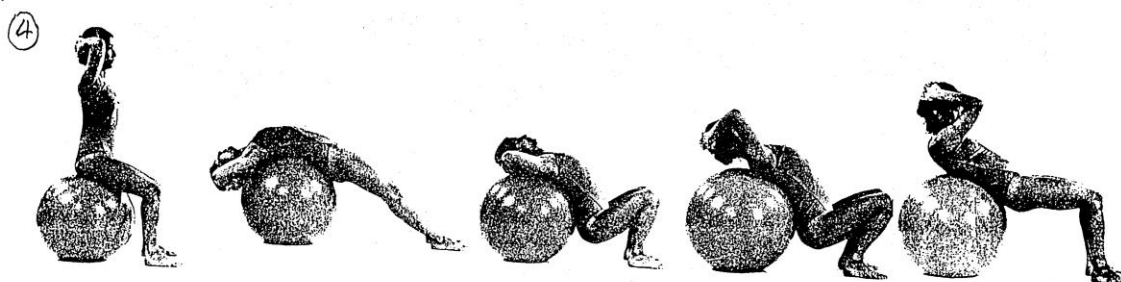
1) Beckenkipfung bzw. kreisende Beckenbewegungen auf dem Ball



2) Hände dabei über dem Kopf aneinander legen

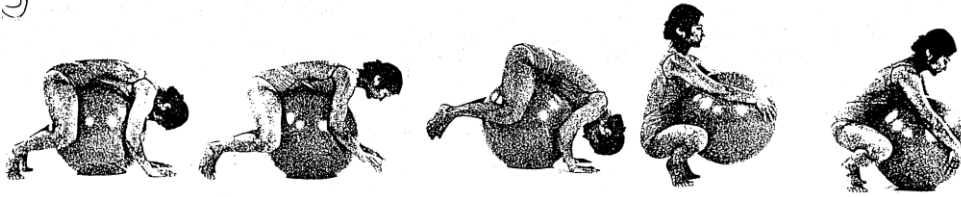


3) Wippen auf dem Ball zur Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur



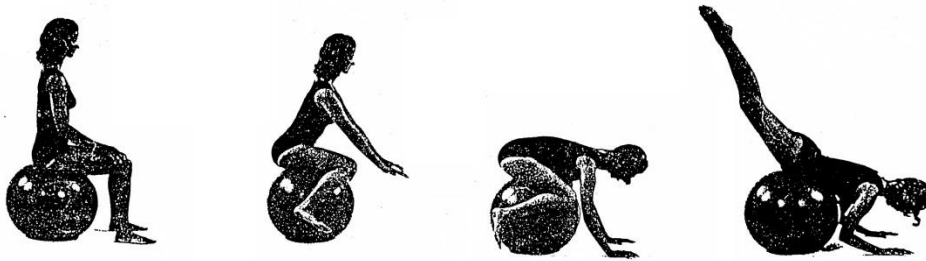
4) Rückenlage auf dem Ball, Hochkommen mit dem Oberkörper (Bauchmuskeltraining)

5)

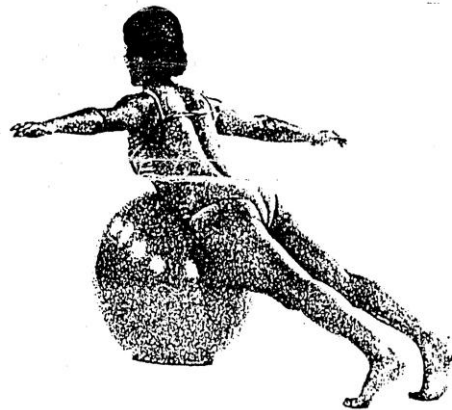


5) Bauchlage, Hockstellung

6)

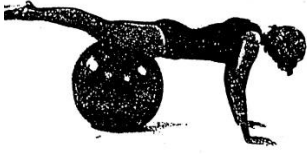


6) Aus dem Sitzen in Bauchlage kommen, Koordinationsübung
Beine hochstrecken (Gesäßmusketraining)



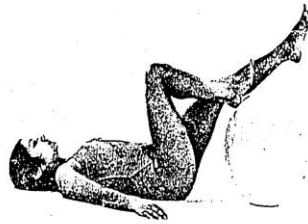
7) Wirbelsäulenaufrichtung

8)



8) Hochlagern der Beine und Beinübungen wie Radfahren sowie

9)



Fußübungen zur venösen Entstauung.