



Koordinationsübungen auf den Pezziball

Folgende Übungen trainieren die Muskeln um Ihre Lendenwirbelsäule auf Reaktionsfähigkeit. Diese Übung hilft unter anderem Hexenschüsse vorzubeugen. Setzen Sie sich auf einen Pezziball (Abb.1). Wenn der Ball fest aufgepumpt ist, wird er instabiler und die Übung schwieriger. Zur Sicherheit können Sie sich anfangs in eine Ecke setzen, damit Sie sich einfacher abstützen können. Heben Sie ein Bein leicht an, und halten Sie das Gleichgewicht (Abb.2). Wenn Sie sich sicher sind, dass dies geht, können Sie die Übung schwieriger machen in dem das Sie gleichzeitig den Kopf von links nach rechts drehen (Abb.3). Noch schwieriger wird es wenn Sie zu dem Kopf auch noch den gegenüberliegenden Arm heben: Der Kopf dreht nach links und der rechte Arm geht hoch und umgekehrt (Abb.4). Vergessen Sie nicht das Bein zwischendurch zu wechseln. Üben Sie täglich drei bis fünf Minuten vor dem Kraftprogramm für Ihre Rückenmuskeln.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de