

1

GEHEN Walking

Ⓓ Ausgangsstellung:

Bei dieser Übung wird das Gefühl für die eigene Körperbalance gestärkt. Steigen Sie mit beiden Füßen auf das Balance-Kissen und achten Sie auf eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule.

Ausführung:

Beginnen Sie nun, mit langsamen Gehen auf dem Balance-Kissen. Die Schnelligkeit und Dauer der Gehübung können Sie selbst bestimmen.

Bitte beachten:

Bewegen Sie die Arme gleichmäßig zum Laufrhythmus. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und aufrechter Haltung!

Ⓒ Starting position:

This exercise is designed to strengthen the feeling for your own body balance.

Step with both feet onto the Balance Pillow and ensure that your spine is in an upright position.

How to perform the exercise:

Now start walking slowly on the Balance Pillow. It is up to you to determine the speed and duration of the walking exercise.

Please note:

Adjust the movement of your arms to your walking rhythm. Make sure that you breathe deeply and slowly and that you stand upright!



2

BEUGEN Bending

Ⓓ Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich auf das Balance-Kissen, dabei müssen die Füße hüftbreit auseinander stehen. Anschließend die Beine leicht anwinkeln und die Arme nach vorne ausgestreckt halten.

Ausführung:

Biegen Sie nun die Beine und gehen Sie nun langsam in die Hocke. Dabei das Gesäß etwas nach hinten schieben, als wolle man sich hinsetzen. Die Arme bleiben dabei nach vorne gestreckt. Anschließend wieder langsam aufrichten.

Bitte beachten:

Während der Übung nicht nach unten schauen. Richten Sie Ihren Blick immer auf einen Punkt in Augenhöhe.

Ⓒ Starting position:

Step onto the Balance Pillow. Keep your feet hip-width apart. Then slightly bend your legs and keep your arms stretched out forward.

How to perform the exercise:

Now bend your legs and slowly go into the squatting position. In doing so, slightly move your buttocks backward as if you wanted to sit down. Keep your arms remain stretched out forward. Then slowly go back to the starting position.

Please note:

Do not look downward whilst performing this exercise. Always focus on a point at eye level.



3

FLIEGER Plane

Ⓓ Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf das Balance-Kissen. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt zur Seite. Die Füße hüftbreit auseinander stellen.

Ausführung:

Gehen Sie nun zuerst mit dem Oberkörper leicht nach hinten und heben dann die Beine langsam an. Versuchen Sie nun den Körper auf dem Balance-Kissen durch Mitwirkung der Hände und Füße auszubalancieren.

Bitte beachten:

Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

Ⓒ Starting position:

Sit down on the Balance Pillow. Keep your arms slightly bent sideways. Keep your feet hip-width apart.

How to perform the exercise:

Now move your upper body slightly backward, then slowly lift your legs. Then try to balance your body on the Balance Pillow by using your hands and feet.

Please note:

Make sure that you breathe deeply and slowly.



4

SEITENNEIGUNG Bending Sideways

Ⓓ Ausgangsstellung:

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und setzen Sie die Beine gespreizt in einer hüftbreiten Position auf. Legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln oder den Hüften auf.

Ausführung:

Beginnen Sie nun das Körpergewicht abwechselnd auf die linke und rechte Gesäßhälfte zu verlagern. Achten Sie darauf, dass der Kopf, Hals, Schultergürtel und die Brustwirbelsäule immer gerade bleiben.

Bitte beachten:

Halten Sie die Wirbelsäule stabil. Vermeiden Sie jede Überstreckung oder Verdrehung von Kopf, Hals oder Wirbelsäule.

Ⓒ Starting position:

Sit in an upright position and place your legs in a spread hip-width position. Place your hands relaxedly on your thighs or hips.

How to perform the exercise:

Now start to shift the weight of your body from the left to the right buttock and vice versa. Ensure that your head, neck, shoulder girdle and thoracic spine always remain in a straight position.

Please note:

Make sure that your spine is in a stable position. Avoid overstretching or twisting your head, neck or spine.



5

SCHWEBEFIGUR Knee Balance Position

Ⓓ Ausgangsstellung:

Positionieren Sie das linke Knie mittig auf dem Balance-Kissen und stützen Sie sich mit den Händen vor dem Balance-Kissen ab. Die Arme leicht anwinkeln, damit ein besseres Balancieren möglich ist.

Ausführung:

Rechtes Bein so nach hinten strecken, damit der Körper und die Beine eine Linie bilden. Anschließend das rechte Bein nach vorne zum Brustkorb anziehen. Dabei darf das rechte Knie nicht aufgestützt werden. Nach mehreren Übungen die Seite wechseln.

Bitte beachten:

Die jeweilige Anspannung für ca. 4 Atemzüge lang halten. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

Ⓒ Starting position:

Position your left knee in the centre of the Balance Pillow and support your upper body on your hands in front of the Balance Pillow. Slightly bend your arms to ensure the best balancing position.

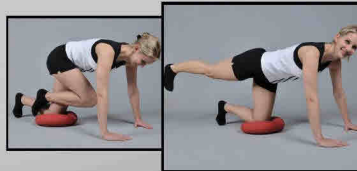
How to perform the exercise:

Stretch your right leg backwards so that your body and legs form a straight line. Then move your right leg forwards towards your chest. In doing so, your right knee must not rest.

After several repetitions, repeat this exercise with your left leg.

Please note:

Hold the respective position for approx. 4 breaths. Make sure that you breathe deeply and easily.



6

UNTERARM-STÜTZ Elbow Pushup

Ⓓ Ausgangsstellung:

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und stützen Sie die Unterarme schulterbreit auf das Balancekissen ab. Die Handflächen zeigen zueinander.

Ausführung:

Strecken Sie die Beine nach hinten aus und heben sie das Gesäß so an, dass der Körper eine Linie bildet. Halten Sie den gestreckten Körper im Unterarm-Stütz für ca. 30 Sekunden.

Bitte beachten:

Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Vermeiden Sie eine Verdrehung des Oberkörpers während dem Unterarm-Stütz.

Ⓒ Starting position:

Lie down on the floor with your stomach facing the floor and support your body on your forearms in a shoulder-width position on the Balance Pillow. Your palms should be facing each other.

How to perform the exercise:

Stretch your legs backward and lift your buttocks so that your body and legs form a straight line. Hold your stretched body in the elbow pushup position for approx. 30 seconds.

Please note:

Make sure that you breathe deeply and slowly. Avoid twisting your upper body whilst performing the elbow pushup.

