

ÜBUNGSPROGRAMM GYMNASTIKBALL 2



„WAAGE“:

ASTE: aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, die Füße parallel auf den Boden stellen, Hüfte und Knie 90° abgewinkelt;

Ausführung: auf dem Ball vor und zurück rollen, dabei werden die Knie gebeugt und gestreckt;

Vorsicht: Oberkörper aufrecht halten, Füße bleiben am Boden, Ball auf einer geraden Linie bewegen - die Knie zeigen gerade nach vorne!



„BETT DES FAKIR“:

ASTE: aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, die Füße parallel auf den Boden stellen;

Ausführung: die Beine bewegen sich mit kleinen Schritten nach vorne, dabei bewegt sich der Oberkörper in die Waagrechte, bis nur mehr der Schultergürtel am Ball ist, Position kurze Zeit halten, anschließend in die aufrechte Position zurückrollen;

Vorsicht: Becken darf nicht absinken, Beinachse halten!



„BRIDGING“ AM GYMNASTIKBALL:

ASTE: Rückenlage, beide Beine auf dem Gymnastikball, handbreiter Abstand zwischen den Knien, Arme liegen parallel zum Oberkörper am Boden;

Ausführung: das Becken langsam von der Unterlage abheben, die Endposition kurz halten und das Becken wieder absinken lassen;

Variation: in der Endposition abwechselnd ein Bein vom Ball wegheben;



KRÄFTIGUNG UNTERE BAUCHMUSKULATUR:

ASTE: Rückenlage, Gymnastikball zwischen den Unterschenkel einklemmen, Knie und Hüfte sind 90° abgewinkelt;

Ausführung: Lendenwirbelsäule aktiv am Boden fixieren, Bauchspannung aktivieren, langsam den Gymnastikball Richtung Boden führen, kurz antippen und wieder hoch bewegen;

Vorsicht: Becken nicht vom Boden wegkippen lassen, nicht ins Hohlkreuz fallen!



DIAGONALES ABHEBEN AM GYMNASTIKBALL:

ASTE: Bauchlage am Gymnastikball, beide Arme und Beine stützen am Boden;

Ausführung: abwechselnd diagonal einen Arm und ein Bein abheben und in die Länge strecken;

Leichte Variation: nur jeweils einen Arm oder ein Bein abheben;



UNTERARMSTÜTZ AM GYMNASTIKBALL:

ASTE: Unterarmstütz am Gymnastikball, Knie und Hüften sind 90° angewinkelt. Rücken ist gerade, Vorfüße liegen auf;

Ausführung: Bauchspannung aktivieren, Knie einige Zentimeter vom Boden abheben;

Vorsicht: Brust und Bauch nicht am Ball ablegen, weder in ein Hohlkreuz noch in einen Rundrücken kippen!



„SEEIGEL“:

ASTE: Handstütz am Boden, Gymnastikball befindet sich unter den Knien;

Ausführung: Bauchspannung aktivieren, den Gymnastikball mithilfe der Knie unter den Oberkörper rollen;

Vorsicht: Achtung auf die eigene Sicherheit!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!