

# ÜBUNGSPROGRAMM GYMNASTIKBALL 1



## MOBILISIERUNG KNIE:

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

**Ausführung:** im Sitz abwechselnd ein Bein nach vorne stellen;

**Vorsicht:** Oberkörper aufrecht, auf gerade Beinachse achten → Knie zeigen gerade nach vorne!

**Variation:** einen kleinen Ball unter ein Bein geben, den Ball nach vorne und zurückrollen;



## KRÄFTIGUNG OBERSCHENKELVORDERSEITE:

**ASTE:** aufrechter Sitz am Gymnastikball;

**Ausführung:** den Oberkörper nach vorne neigen und das Gewicht auf die Beine übernehmen, um ein Wegrollen zu verhindern, bleiben die Hände seitlich beim Ball;

**Vorsicht:** Oberkörper aufrecht halten, auf gerade Beinachse achten!

**Variation:** Gesäß langsam vom Gymnastikball abheben, die Hände bleiben dabei am Ball;



## MOBILISIERUNG KNIE:

**ASTE:** aufrechter Sitz am Gymnastikball, die Füße parallel auf den Boden stellen, Sprunggelenke sind dabei vor den Knien;

**Ausführung:** mit dem Ball in die maximale Kniebeugung vorrollen und in die Ausgangsstellung zurückrollen;

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



## „COWBOY“:

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

**Ausführung:** am Gymnastikball auf und ab wippen, zusätzlich zuerst je eine Ferse, später auch abwechselnd den ganzen Fuß vom Boden heben;

**Vorsicht:** Oberkörper bleibt aufrecht, Abstand Brustbein zu Bauchnabel darf sich nicht verändern!

**Variation:** diagonales Armpendel dazu nehmen;

5



## MOBILISIERUNG HÜFTE:

**ASTE:** Rückenlage, die Unterschenkel sind auf dem Gymnastikball abgelegt, Knieabstand handbreit;

**Ausführung:** Ball mit Füßen nach vorne und zurück rollen, Fersen ziehen den Ball Richtung Körper, Knie soweit wie möglich strecken und wieder beugen;

**Vorsicht:** bei Hüftprothesen (unter 6 Wochen nach OP) nicht weiter als 90° beugen!

**Variation:** Ball nur mit einem Bein heranziehen;

6



## MOBILISIERUNG WIRBELSÄULE:

**ASTE:** Rückenlage, die Unterschenkel sind auf dem Gymnastikball abgelegt, Knieabstand handbreit;

**Ausführung:** Ball mit Füßen nach rechts und links pendeln, Becken darf dabei leicht mitbewegen;

**Vorsicht:** bei Hüftprothesen (unter 6 Wochen nach OP) nicht zu weit aus der Mitte drehen! (Kippgefahr!)

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!