

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!**