

Gymnastikball

Basis-Übungen

DAS TRAININGSGERÄT

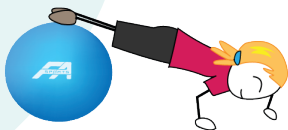
Der Gymnastikball ist ein vielseitiges Trainingsgerät, mit denen sich zahlreiche Übungen zum Ganzkörpertraining umsetzen lassen. Nutzen Sie den Ball in verschiedenen Sportaktivitäten wie Yoga, Pilates oder zum Krafttraining und erreichen Sie schnell positive Ergebnisse in **Körperhaltung, Koordination und Balance**.

In diesem FA Sports Flyer zeigen wir Ihnen effektive Basis-Übungen zum Trainieren von Beinen, Po, Rücken- und Bauchmuskulatur mit denen Sie Ihr individuelles Fitness-Training aufbauen können.

TIPPS ZUM START

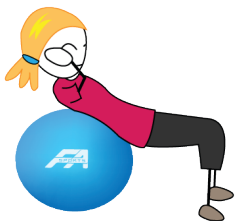
- **Sitzhaltung:**
Achten Sie darauf, dass Ihre Fußflächen immer Kontakt zum Boden haben, lehnen Sie sich nicht zu weit nach hinten. Sitzen Sie immer aufrecht, Oberschenkel und Unterschenkel sollten sich desweiteren immer in einem Winkel von mehr als 90 ° zueinander befinden.
- **Ballgröße:**
Beachten Sie bei der Ballgröße, dass der Kniewinkel etwas mehr als 90° beträgt, wenn man normal und gerade darauf sitzt.
- **Wichtig:**
Die Übungen sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen oder ein Schwindelgefühl auftreten, stellen Sie das Training unverzüglich ein und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung.

GYMNASTIKBALL



LIEGESTÜTZE

Sie liegen in Bauchlage auf dem Ball und versuchen mindestens 10 Liegestütze durchzuführen. Der Schwierigkeitsgrad variiert je nach Position: Am schwersten ist die Übung, wenn nur die Füße auf dem Ball aufliegen, am einfachsten, wenn das Becken am Ball aufliegt.

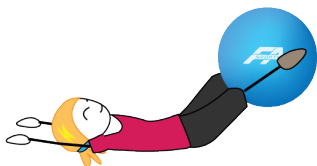


SIT-UPS AM BALL

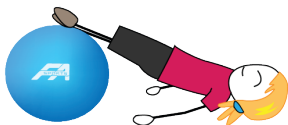
Sie liegen mit dem Rücken auf dem Ball, Ihre Arme sind im Nacken verschränkt und Ihr Kopf leicht angehoben. Rollen Sie nun den Oberkörper auf und halten Sie ihn dabei gerade. Anschließend wieder langsam zurück in die Ausgangsposition gehen.

SCHWERE SIT-UPS

Sie liegen vollkommen ausgestreckt auf der Matte, Arme und Beine sind gerade. Halten Sie nun den Gymnastikball mit den Beinen schwebend in die Luft. Heben Sie dann Beine und gleichzeitig Oberkörper und Arme senkrecht an und übergeben Sie den Ball den Händen. Nun strecken Sie Ihren Körper wieder, jedoch ohne, dass Arme und Beine den Boden berühren.



KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



HÜFTHEBEN

Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden, die Füße liegen auf dem Ball auf und die Fersen tragen das Gewicht. Heben Sie das Gesäß vom Boden weg und bilden Sie mit Oberkörper und Beinen eine Gerade. Halten Sie diese Position für mindestens 20 bis 30 Sekunden. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, verlagern Sie Ihren Schwerpunkt oder heben Sie abwechselnd ein Bein oder einen Arm.



RÜCKENTRAINING

Sie liegen mit dem Bauch auf dem Ball und heben nun abwechselnd und diagonal einen Arm und ein Bein hoch. Achten Sie darauf, dass Sie das Becken nicht verdrehen, sondern ausbalancieren und möglichst gerade bleiben. Heben Sie Arm und Bein bis in die Waagrechte.



ARME UND OBERKÖRPER

Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden, die Knie sind leicht angewinkelt. Heben Sie den Ball nun hoch und tief, werfen Sie dann den Ball nach oben und fangen Sie ihn wieder. Anschließend balancieren Sie den Ball auf der einen Hand, dann auf der anderen.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH