

# Kräftigung mit dem Pezziball 1

**Anmerkung: Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte führen Sie nur die Übungen durch, die Ihrem Fitnessstand entsprechen. Bei Unklarheiten, können Sie sich gerne jederzeit per Mail an uns wenden!**

**Alle Übungen sollten immer aus einer rückengerechten Haltung ausgeführt werden, d.h.**

## *IM STAND:*

- Füße hüftbreit auseinander und gerade aufgestellt
- Knie leicht gebeugt, das Gesäß schiebt dabei leicht nach hinten
- Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und wird fixiert
- Schultern tief nach unten ziehen
- Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule

## *IM SITZEN:*

- Füße hüftbreit auseinander und gerade aufgestellt
- Oberkörper ist aufgerichtet
- Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und wird fixiert
- Schultern tief nach unten ziehen
- Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule

## *IM VIERFÜßLERSTAND:*

- Knie hüftbreit aufsetzen
- Hände setzen unter den Schultern auf
- Rücken gerade ausrichten
- Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und wird fixiert
- Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

***Bei allen Übungen ist eine langsame und gleichmäßige Atmung wichtig.***

***-> Ausatmen bei Muskelanspannung und Einatmen bei Muskelentspannung <-***

Umfang:

***Wiederholungen: 15- 20 Sätze: 3- 4***

***Halteübungen: 10 Wiederholungen à 5-10 Sekunden Sätze: 3- 4***

## **Starte eine Kräfteinheit nie ohne eine Aufwärmphase!!**



### **Rücken- und Schulter/Armmuskulatur**

- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Arme nach vorne gestreckt, Handflächen zeigen nach innen
- Ellbogen nach hinten ziehen, dabei die Schulterblätter tief nach unten zusammenziehen



### **Bauchmuskulatur**

- Hände zur Unterstützung der HWS im Nacken verschränken (Ellbogen zeigen nach außen)
- Kinn Richtung Brust
- ausatmen- aufrollen, einatmen- ablegen



### **Bauchmuskulatur -seitlich**

- Arme ausgestreckt- Finger zeigen Richtung Decke
- Füße stehen stabil auf
- Oberkörper rotiert langsam nach links und nach rechts



### **Gleichgewichtsübung**

- stabile Position auf dem Ball suchen
- nacheinander die Füße abheben und auf dem Ball balancieren (ca. 10 Sekunden)



### **Bein- und Rückenmuskulatur**

- den oberen Teil der Lendenwirbelsäule am Ball anlegen; langsam nach unten in die Kniebeuge gehen
- Brustwirbelsäule drückt gegen den Ball (Rücken bleibt gerade)



### Ganzkörperstabilisation

- Wirbelsäule nach oben aufrollen, sodass Beine und Oberkörper eine Linie bilden
- Po fest anspannen
- Arme liegen zur Stabilisation neben dem Oberkörper



### Ganzkörperstabilisation - erweitert 1-

- Anleitung siehe Übung vorher
- Erweiterung: Beine einzeln abheben, ohne dass die Hüfte absinkt



### Ganzkörperstabilisation – erweitert 2-

- Anleitung siehe Übung vorher
- Erweiterung: Knie beugen, Fersen ziehen Richtung Gesäß



### Bauchmuskulatur

- Pezziball liegt auf Unterschenkeln auf, Beine in Tischposition
- Beine schieben langsam nach vorne (unterer Rücken bleibt komplett auf der Matte)



### Rückenmuskulatur

- mit dem Bauch auf dem Ball aufliegen, Beine und Arme stützen
- Diagonal Arm/ Bein abheben und 5 Sekunden halten- dann wechseln