

Kräftigung mit dem Pezziball 2

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!!



Nacken- und Rückenmuskulatur

- Brustwirbelsäule am Ball anlegen; langsam nach unten in die Kniebeuge gehen (Knie bleiben über Sprunggelenk)
- Kopf drückt leicht gegen den Ball, HWS stabil halten



Rückenmuskulatur

- Bauch liegt auf dem Ball auf
- Füße stabil aufstellen
- Wirbelsäule nach oben aufrollen, Arme in U-Halte neben den Kopf (Schultern ziehen dabei tief nach unten)



Ganzkörperstabilisation

- Füße liegen auf dem Pezziball auf, Hände sind in Schulterhöhe aufgesetzt
- Knie ziehen langsam Richtung Brustkorb und schieben danach wieder nach hinten raus



Bauchmuskulatur + Schultermobilisation

- Beine in 90° angewinkelt angestellt
- Pezziball über den Kopf nehmen (nicht auf dem Boden ablegen)
- Pezziball vor den Bauch führen, die Brustwirbelsäule dabei aufrollen (LWS bleibt am Boden liegen)

Bauch- und Beinmuskulatur



- Pezziball zwischen die Füße klemmen, Beine in Tischposition (90° Knie- u. Hüftgelenk)
- Beine langsam nach oben ausstrecken + zurück in die Tischposition führen

Beinmuskulatur



- Pezziball mit den Füßen (hüftbreit auseinander) an der Wand fixieren, 90° Kniegelenk
- Bauch anspannen und mit den Füßen Druck auf den Ball geben und Spannung halten

Beinmuskulatur - erweitert-



- Ausführung wie oben
- Erweiterung: nur ein Bein gibt Druck auf den Ball, Knie bleibt in der Hüftachse fixiert