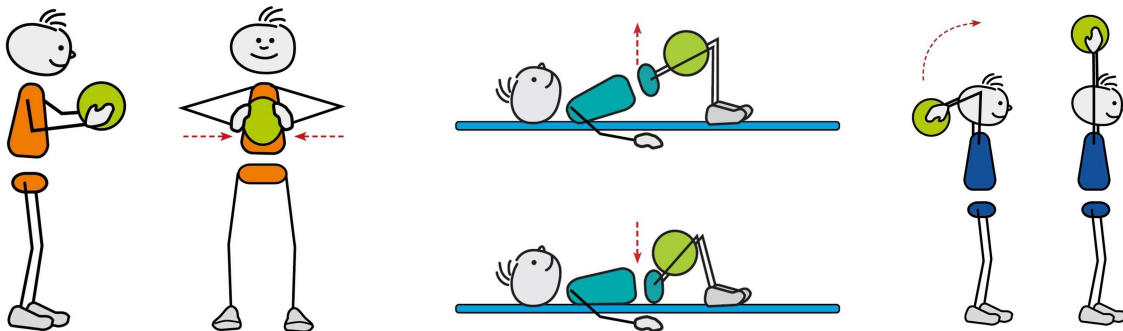




# Gymnastikprogramm

## Kräftigungsübungen mit dem Ball - Bauch, Beine, Gesäß, Rücken und Arme -



### Vorbemerkungen/Ziele

Auch mit einem kleinen weichen Ball kann ein hocheffektives Programm zur Steigerung der Muskelkraft und Muskelausdauer, das sich für unterschiedliche Zielgruppen (Erwachsene und Ältere) eignet, durchgeführt werden.

Das hier vorgestellte Programm wird besonders weiblichen Personen gefallen, da gezielt die „Problemzonen“ trainiert werden.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit 12 Übungen dauert ca. 30–45 Minuten.

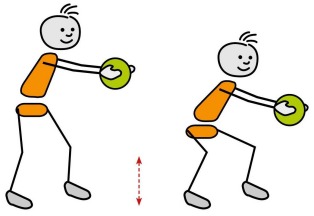
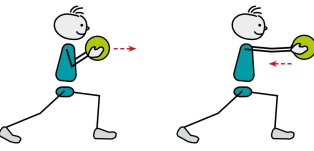
### Material:

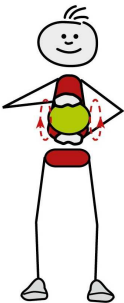
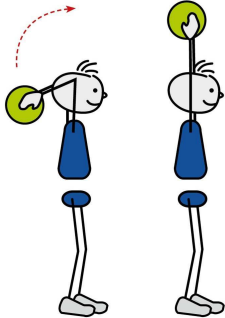
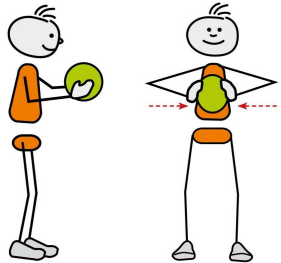
Je Teilnehmer/-in eine Matte und einen Ball, der sich zusammendrücken lässt (z.B. Redondo-Ball)

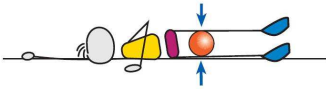
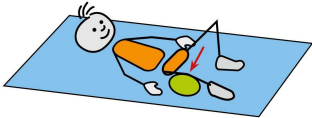

### Durchführungshinweise

- Die **dynamischen Übungen** mit 10–15 Wiederholungen je Satz ausführen, 2–3 Sätze und nach jedem Satz eine Pause ausführen
- Die **Halteübungen** mit 5–10 Wiederholungen und einer Haltedauer von 6–10 Sekunden ausführen

# „Bauch, Beine, Gesäß, Rücken und Arme mit dem Ball“

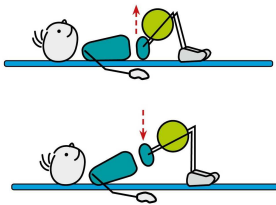
		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Tiefe Kniebeuge</b>		<p>Kräftigung des breiten Rückenmuskels, des großen Gesäßmuskels, der oberen Rückenmuskulatur, der Oberschenkelvorderseite sowie der Schulter- und Armmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</b></p> <p>Im Stand den Ball mit beiden Händen in der Vorhalte festhalten.</p> <p>Aus dieser Position erfolgt eine langsame, fließende Beugung der Knie, bei der gleichzeitig das Becken nach hinten unten abgesenkt wird, als wolle man sich auf einen Hocker setzen.</p> <p>Das Becken sollte - wenn keine orthopädische Beeinträchtigung besteht - so tief wie möglich abgesenkt werden.</p> <p>Anschließend erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung.</p> <p>Als Steigerung kann der Ball mit gestreckten Armen zeitgleich zur Beugung der Knie über den Kopf geführt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.</li> <li>• Den Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten.</li> <li>• Auf eine gerade Beinachse achten: die Knie sollten tendenziell eher nach außen (O-Bein-Stellung), keinesfalls jedoch nach innen zeigen (X-Bein-Stellung).</li> </ul>
<b>Starke Beine</b>		<p>Kräftigung der Wadenmuskulatur, des großen Gesäßmuskels, der Vorder- und Rückseite der Oberschenkelmuskulatur sowie der obere Rückenmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: Große Schrittstellung</b></p> <p>In der Schrittstellung das hintere Bein strecken.</p> <p>Das Sprunggelenk des vorderen Beines befindet sich unter dem Knie.</p> <p>Den Oberkörper aufrichten und Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen.</p> <p>Den Gymnastikball zwischen die Hände nehmen und die Arme nach vorn schieben.</p> <p>Ruhig ein- und ausatmen.</p> <p>Die Spannung fünf Atemzüge halten.</p> <p>Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.</p> <p>Beinwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Standposition achten.</li> <li>• Den Rücken gerade halten - nicht ins Hohlkreuz fallen!</li> <li>• Die Schultern tief halten.</li> </ul>

<p><b>Ballroller</b></p>		<p>Kräftigung der Schulter-, Arm-, Nacken-, Brust- und Rückenmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> <b>Hüftbreiter funktioneller Stand</b></p> <p>Im Stand den Ball auf Brusthöhe mit angewinkelten Armen zwischen den Handflächen halten (obere Hand = Innenfläche, untere Hand = Handrücken). Den Ball mit den Händen gleichmäßig kreisen lassen. Beim Kreisen den Druck auf den Ball stetig erhöhen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Grundposition achten.</li> <li>• Den Atem fließen lassen.</li> <li>• Die Schultern tief halten.</li> <li>• Die Übung kann vorwärts und rückwärts durchgeführt werden.</li> <li>• Nicht zu schnell kreisen - die exakte Ausführung geht vor Schnelligkeit!</li> </ul>
<p><b>Trizepsball</b></p>		<p>Kräftigung der Armstreckmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> <b>Hüftbreiter funktioneller Stand</b></p> <p>Im Stand den Ball über dem Kopf mit beiden Händen festhalten. Den Ball hinter den Kopf führen. Dann die Arme wieder nach oben strecken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Grundposition achten.</li> <li>• Den Atem fließen lassen.</li> <li>• Die Schultern tief halten.</li> <li>• Die Ellbogen zeigen immer nach oben.</li> <li>• Den Rücken gerade halten - nicht ins Hohlkreuz fallen!</li> </ul>
<p><b>Ball ausdrücken</b></p>		<p>Kräftigung der Brustmuskulatur, der Armmuskulatur und oberen Rückenmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> <b>Hüftbreiter funktioneller Stand</b></p> <p>Im Stand den Ball mit beiden Händen vor der Brust halten. Die Ellbogen zeigen zur Seite. Mit beiden Händen den Ball fest zusammen drücken. Spannung 6-10 Sekunden halten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Grundposition achten.</li> <li>• Den Atem fließen lassen. Auch während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiteratmen.</li> <li>• Die Schultern tief halten.</li> </ul>

<p><b>Ballzange</b></p>		<p>Kräftigung der Adduktoren und Beinmuskulatur</p> <p>Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur bei der Variation</p>	<p><b>Ausgangsposition: Seitlage auf der Matte</b></p> <p>In Seitlage den Ball zwischen die Oberschenkel legen. Beim Ausatmen die Beine gegen den Ball drücken.</p> <p><i>Variation:</i> Beim Ausatmen zusätzlich die Beine etwas von der Matte abheben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Den Atem fließen lassen und bewusst ein- und ausatmen.</li> <li>• Den Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten.</li> </ul>
<p><b>Balldrücker</b></p>		<p>Kräftigung der Gesäß-, Bauch- und unteren Rückenmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</b></p> <p>In Rückenlage die Fußsohlen mit angewinkelten Beinen auf die Matte aufstellen. Den Ball seitlich auf Höhe eines Knies legen. Das Bein zur Seite auf den Ball legen. Das inaktive Bein bleibt entspannt. Mit dem Bein Druck auf den Ball ausüben und langsam den Druck steigern. Dann den Druck lösen. Nach mehreren Wiederholungen Beinwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. den Kopf mit einem Handtuch unterlagern.</li> <li>• Das Gesäß berührt immer die Matte.</li> <li>• Bauchmuskeln leicht anspannen.</li> </ul>
<p><b>Starker Bauch</b></p>		<p>Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</b></p> <p>In Rückenlage auf der Matte den Ball unter das Kreuzbein legen. Beide Arme neben den Körper legen. Die Beine anheben und im rechten Winkel halten. Im Wechsel die Füße auf die Matte tippen und zurückführen. Das andere Bein bleibt angewinkelt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. den Kopf mit einem Handtuch unterlagern.</li> <li>• Den Atem fließen lassen und bewusst ein- und ausatmen.</li> <li>• Zur Stabilisation den Bauchnabel an die Wirbelsäule ziehen und die Beckenbodenmuskulatur aktivieren.</li> </ul>

<p><b>Bein entfalten</b></p>		<p>Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur und Beinmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</b></p> <p>In Rückenlage den Ball unter das Kreuzbein legen.          Beide Arme neben den Körper legen.          Die Beine anheben und im rechten Winkel halten.          Beim Ausatmen ein Bein langsam nach vorne „entfalten“/strecken.          Einatmen und das Bein wieder in die Ausgangsposition zurückführen.          Das andere Bein bleibt angewinkelt.          Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Evtl. den Kopf mit einem Handtuch unterlagern.</li> <li>• Den Atem fließen lassen und bewusst ein- und ausatmen.</li> <li>• Zur Stabilisation den Bauchnabel an die Wirbelsäule ziehen und die Beckenbodenmuskulatur aktivieren.</li> </ul>
<p><b>Starker Rücken</b></p>		<p>Kräftigung der Rückenmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: Bauchlage auf der Matte</b></p> <p>In Bauchlage den Ball mit beiden Händen vor dem Kopf fassen.          Die Beine sind mit aufgestellten Fußspitzen gestreckt und geschlossen.          Den Ball mit den Händen zusammendrücken.          Beim Einatmen die Arme und den Oberkörper etwas anheben.          Beim Ausatmen wieder langsam senken.          Als Steigerung die Arme nach vorne parallel zur Matte ausstrecken und den Ball mit den Händen zusammendrücken.</p> <p><i>Variation:</i>          Den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen festhalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kopf ruhig halten und die Schultern nicht verkrampen.</li> <li>• Der Kopf sollte in einer Linie mit der Wirbelsäule bleiben.</li> <li>• Rumpf- und Beinanspannung immer beibehalten!</li> </ul>

## Schulter- brücke



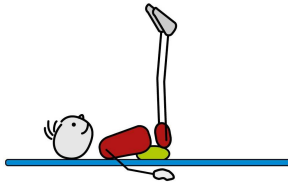
Kräftigung der Muskulatur der Oberschenkelrückseite, des Gesäßes und der untere Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte

In Rückenlage die Fußsohlen mit angewinkelten Beinen auf die Matte aufstellen.  
Den Ball zwischen die Oberschenkel klemmen  
Einatmen und dabei das Gesäß nach oben heben.  
Gleichzeitig den Ball mit den Oberschenkeln zusammen drücken.  
Ausatmen und das Gesäß langsam wieder auf die Matte senken – dabei den Ball immer noch zusammen drücken.  
Wenn das Gesäß wieder auf der Matte liegt, den Druck auf den Ball lösen.

- Das Körpergewicht ruht zwischen den Schulterblättern.
- Auf eine gerade Knie- und Hüftlinie achten!
- Den Atem fließen lassen.
- Unbedingt auf die korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten!

## Füße zum Himmel



Dehnung und Mobilisation der Gesäßmuskeln sowie der unteren Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte

In Rückenlage den Ball unter das Kreuzbein legen.  
Beide Arme zur Seite ausstrecken.  
Beide Beine mit einem rechten Winkel in Kniegelenken und Hüftgelenken anheben.  
Mit der Einatmung die Beine nach oben strecken.  
Mit der Ausatmung Knie wieder beugen.

#### *Variation:*

Beide Beine anwinkeln und die Knie Richtung Bauch führen. Von oben die Hände auf die Knie legen.  
Behutsam die Knie in eine Richtung kreisen lassen.  
Richtungswechsel

- Evtl. den Kopf mit einem Handtuch unterlagern.
- Den Atem fließen lassen.