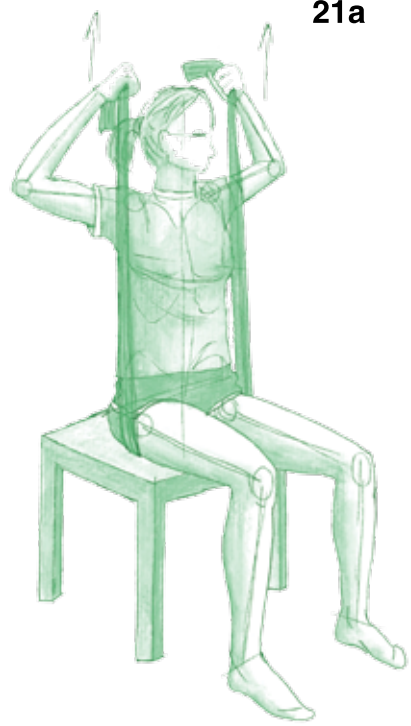
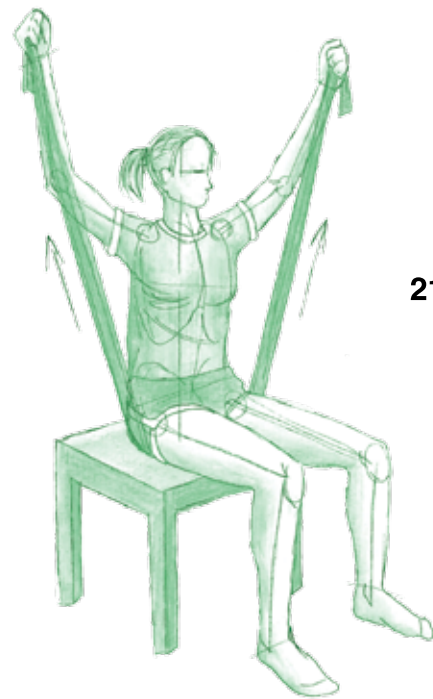


21a



Kräftigung der oberen Rücken- und Schultermuskulatur:
Führen Sie das Band unter Ihr Gesäß und setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht hin. Öffnen Sie Füße und Knie bis auf Schulterbreite und greifen Sie das Band mit den Händen in Schulterhöhe. Strecken Sie nun die Arme gerade nach oben. Anschließend die Arme wieder senken und die Spannung lockern.



21b

Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur:

Analog zu Bild 21a mit unter dem Gesäß befindlichem Band und geradem Rücken aufrecht hinsetzen. Füße und Knie bis auf Schulterhöhe mit den Händen greifen. Strecken Sie nun die Arme seitlich schräg nach oben. Anschließend die Arme wieder senken und die Spannung lockern.

Vital & Aktiv

Eine Übungsauswahl mit Gymnastikball, Physioband und Igelball

Klein und handlich – der Massage-Igelball

22



Massage- und Lockerungsübung mit dem Igelball:

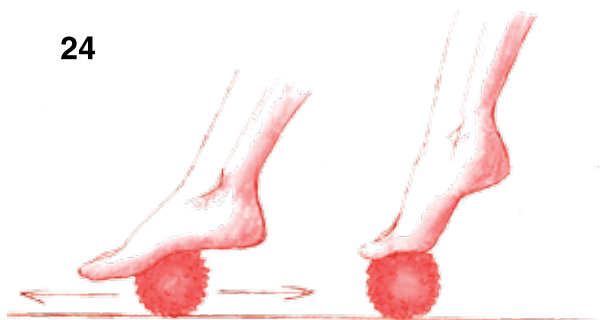
Stellen Sie sich aufrecht an eine Wand. Drücken Sie den Ball in Höhe des unteren Nackenbereiches mit dem Körper an die Wand. Aus dieser Position heraus gleichmäßig den Körper in alle Richtungen bewegen. Dabei auf einen geraden Rücken achten.

23

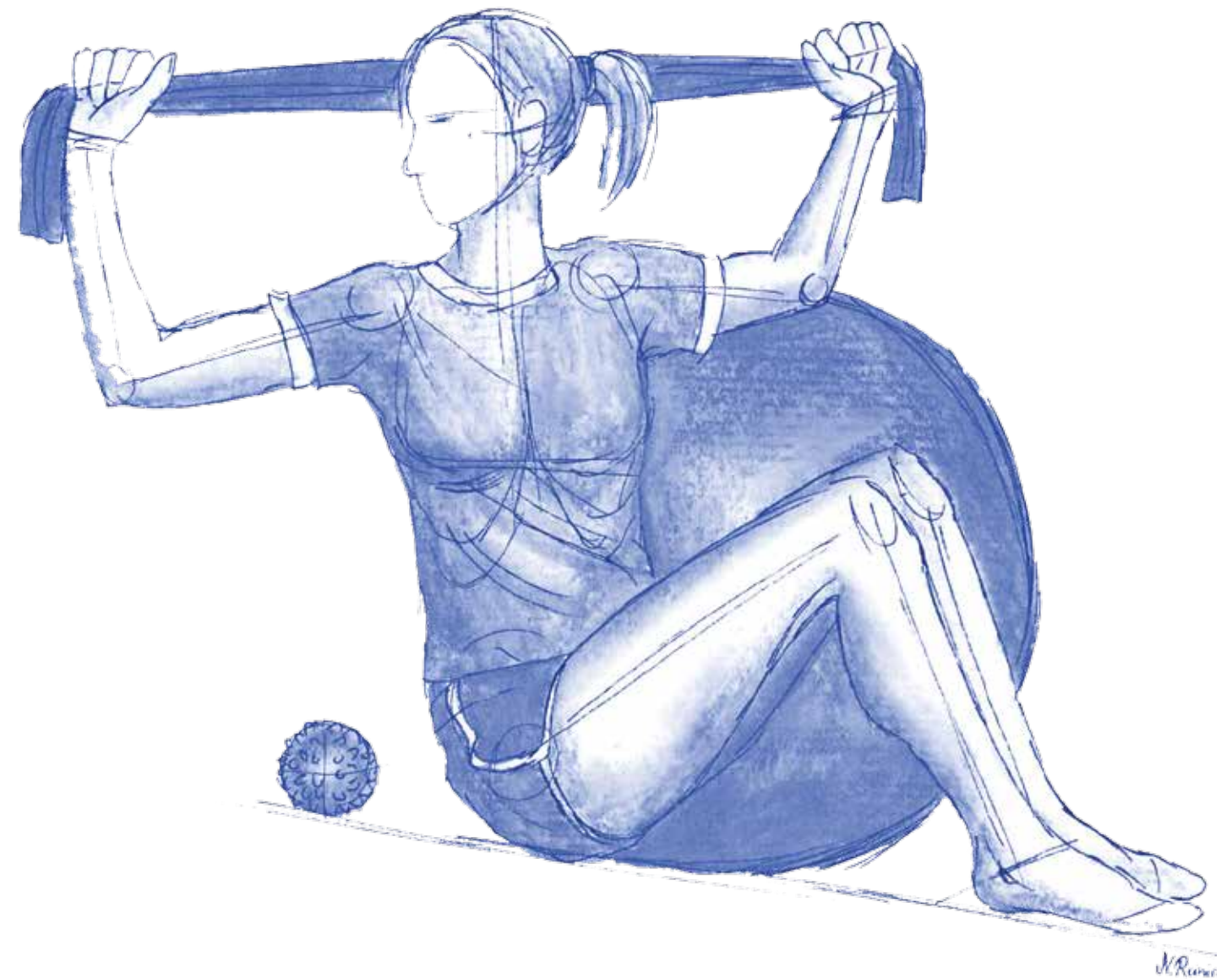


Legen Sie eine Hand mit geschlossenen Fingern und Handfläche nach unten ausgestreckt auf eine glatte Unterfläche. Legen Sie dann den Ball mit der zweiten Hand auf den Handrücken. Die obliegende Hand ausstrecken und mit gespreizten Fingern den Ball bei leichtem Druck kreisförmig über den Handrücken führen. Anschließend Hände wechseln.

24



Legen Sie den Ball auf eine glatte Bodenfläche. Setzen Sie einen Fuß auf den Ball und führen Sie den Ball mit leichtem Druck durch Bewegen des Fußes über die ganze Fläche von den Zehen bis zur Ferse. Anschließend den Fuß wechseln.



Zehn wichtige Regeln

Gymnastische Übungen – bereits seit Jahren sind sie Gegenstand zahlreicher Untersuchungen aus Trainingswissenschaft, Sportmedizin und Krankengymnastik. Neue Erkenntnisse über die Risiken einiger "klassischer" Übungen – vom Klappmesser über Rumpfbeugen bis hin zum Hüftkreisen – haben dazu geführt, dass im Laufe der Zeit Übungen und Bewegungsabläufe aus dem Trainings- bzw. Gymnastikprogramm gestrichen wurden. Der Grund: Zum einen wurde der gewünschte Trainingseffekt durch diese Übungen nicht erzielt und zum anderen wirkten solche Übungen z. T. schädigend auf Körper bzw. Organismus.

Vor diesem Hintergrund sind neue Übungen entstanden, die wir Ihnen mit diesem Poster vorstellen möchten. Die Gemeinsamkeit der Übungen besteht u. a. darin, dass sie sich an den neuesten Erkenntnissen orientieren und sich dabei als Hilfsmittel Gymnastikball, Igelball und Physioband bedienen. Damit Ihr Training auch wirklich den gewünschten Erfolg hat, beachten Sie bitte unbedingt die nebenstehenden Hinweise.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Übungen!

1. **Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf (ca. 10 Minuten).**
2. **Regelmäßigkeit ist die beste Garantie für den gewünschten Erfolg. Daher: Üben Sie ca. dreimal pro Woche eine halbe Stunde. Am besten, Sie planen die Zeit fest in Ihren Tagesablauf ein.**
3. **Achten Sie auf die genaue Ausführung der Übungen. Oft sind es Kleinigkeiten, die über den Erfolg entscheiden. Für die Bodenübungen verwenden Sie am besten eine weiche Unterlage.**
4. **In der Ruhe liegt die Kraft. Führen Sie deshalb alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus. Sie entlasten so Wirbelsäule und Gelenke. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.**
5. **Beim Atmen gilt: Bei Belastung wird aus-, bei Entlastung eingeatmet. Bei statischen Übungen (Daueranspannung) gleichmäßig ein- und ausatmen.**
6. **Natürlich müssen Sie nicht alle Trainingseinheiten ausführen. Ca. 9 bis 12 Übungen sollten es jedoch schon sein, davon jedes Hilfsmittel dreimal betreffend.**
7. **Führen Sie jede Übung etwa 4 bis 6 Mal mit jeweils ca. 8 bis 12 Wiederholungen durch. Wechseln Sie gegebenenfalls die Körperseite. Grundsätzlich gilt: Die Belastungsdauer, -intensität und -häufigkeit sollte langsam gesteigert werden und ist individuell unterschiedlich.**
8. **Legen sie nach jedem Durchgang mindestens 30 Sekunden Pause ein.**
9. **Völlige Erschöpfung ist weder beabsichtigt noch erwünscht. Ein wenig Anstrengung gehört zwar dazu, aber das Ausmaß der Erschöpfung hat nichts mit dem Erfolg zu tun.**
10. **Alle Übungen sollten nur von gesunden Personen durchgeführt werden. Wenn Sie Zweifel haben, sollten Sie vor der Aufnahme des Trainings Ihren Arzt befragen.**

Impressum

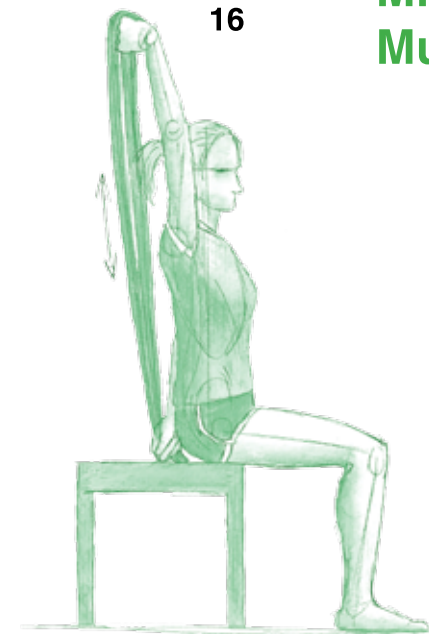
Herausgeber:
Get Fit Trainings-
und Therapiezentrum
Reitern 7
94544 Hofkirchen

Autor:
Dr. Arnd Schürmann

Copyright:
Get Fit Trainings- u.
Therapiezentrum

Auflage: II/2020

Mit dem Physioband die Muskeln stärken



16

Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur:

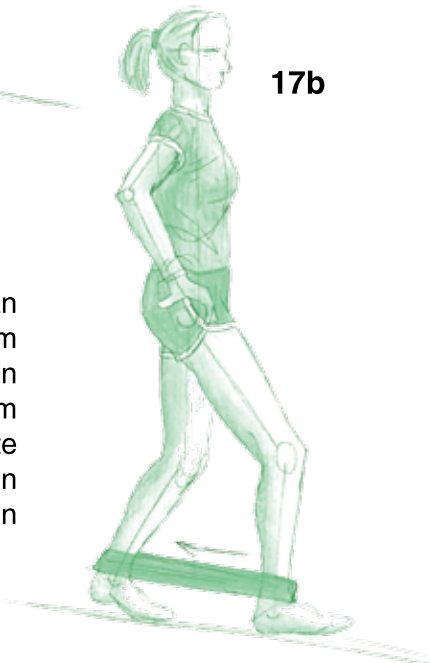
Setzen Sie sich aufrecht hin, achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. Mit schulterbreit geöffneten Beinen das doppelt gelegte Band mit beiden Händen hinter dem Rücken halten. Anschließend die obere Hand strecken und wieder senken. Hände wechseln.



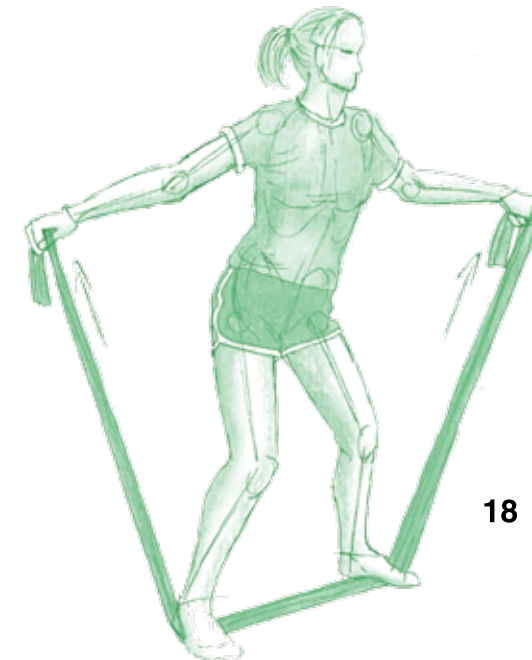
17a

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur:

Legen Sie das Band kurz über dem Knöchel um beide Beine und stemmen Sie die Hände in die Taille. Mit geradem Rücken zunächst das linke Bein aus dem Hüftgelenk nach hinten strecken, ohne das Becken zu kippen. Langsam nachlassen und anschließend Bein wechseln.



17b



18

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur:

Nehmen Sie eine Grätschstellung ein. Fixieren Sie das geöffnete Band mit beiden Füßen und neigen Sie – mit gebeugten Knien und gestrecktem Rücken – den Oberkörper etwas nach vorne. Anschließend das Band in Kniehöhe greifen, beide Arme gleichzeitig zur Seite strecken und heben. Dann Arme wieder senken.



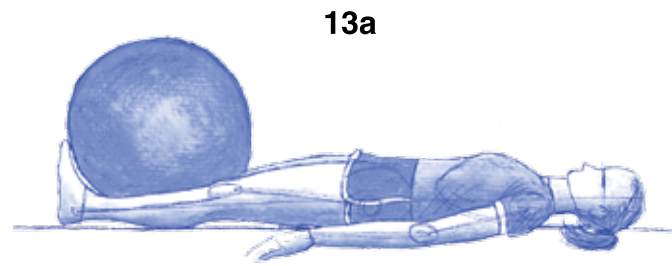
19

Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren):

Belassen Sie das Band an seiner Position kurz über dem Knöchel. Mit geradem Rücken anschließend ein Bein aus dem Hüftgelenk heraus zur Seite strecken. Langsam nachlassen und anschließend Bein wechseln.

Kräftigung der oberen Rücken- und Schultermuskulatur:

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und hüftbreit gespreizten Beinen aufrecht hin. Das geschlossene Band mit beiden Händen schulterbreit greifen und leicht unter Spannung bringen. Halten Sie das Band hinter den Kopf – parallel zu den Schultern – und strecken Sie dann die Arme nach oben. Anschließend die Arme wieder senken und Spannung lockern.



13a

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren):

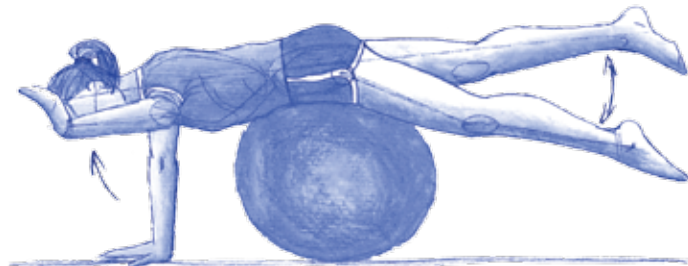
Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Der Ball liegt zwischen den gestreckten Beinen auf dem Boden, die Arme gestreckt neben dem Körper. Nun die Beine anwinkeln, mit gebeugten Knien gegen den Ball drücken und die Spannung 10 bis 15 Sekunden halten, ohne dass sich der Ball bewegt. Eine Hohlkreuzbildung sollte dabei vermieden werden.



13b

Kräftigung der Rückenmuskulatur:

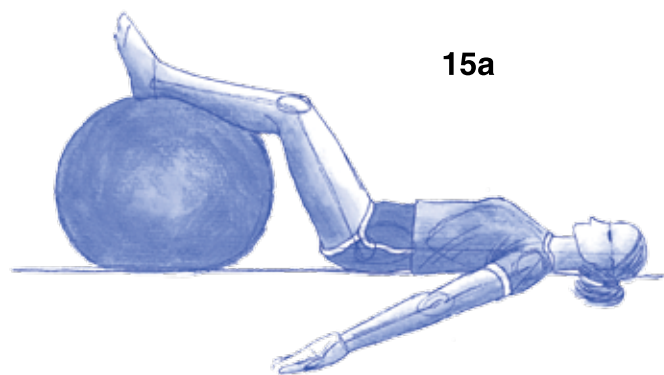
Legen Sie den Körper auf den Ball. Zehen und Hände stützen sich auf dem Boden ab. Dann Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur anspannen und die Beine parallel so anheben, dass die Wirbelsäule vom Kopf bis zum Becken eine gerade Linie bildet. Aus dieser Position heraus abwechselnd den linken Arm und das rechte Bein bzw. umgekehrt leicht anheben. Keine Pressatmung.



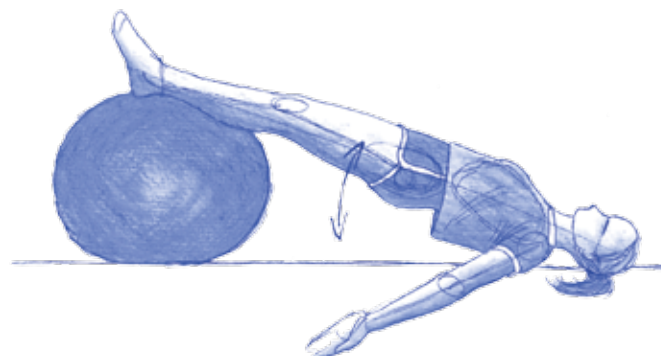
14

Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur:

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und platzieren Sie die Unterschenkel bei leicht gebeugten Beinen auf dem Ball. Die Hände liegen dabei neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Spannen Sie nun das Gesäß an und heben Sie das Becken mit gestreckten Beinen vom Boden ab. Der Körper sollte nun eine gerade Linie bilden. Diese Spannung ca. 10 bis 15 Sekunden halten.



15a



15b

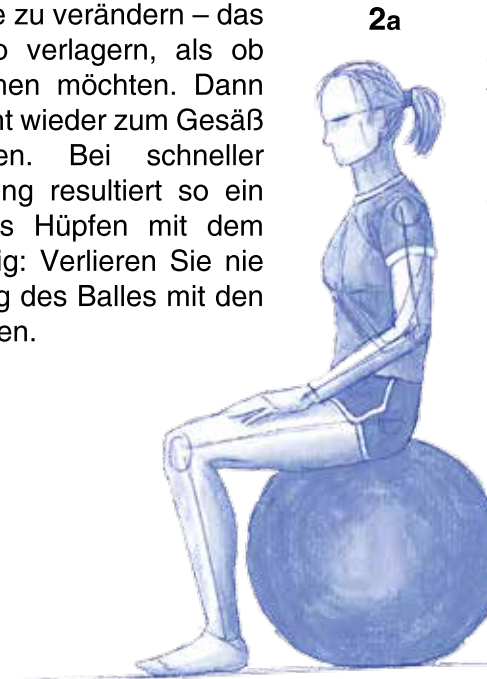
Die ersten Kontakte mit dem Ball



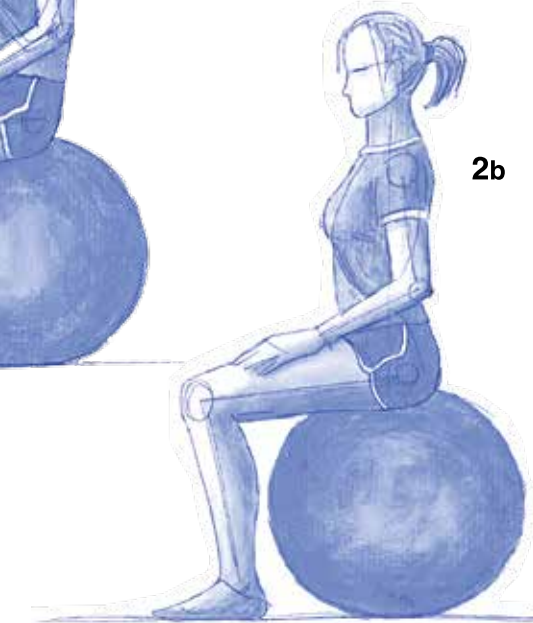
1

Kennenlernübung:

Arme locker fallen lassen, die Schulter dabei gerade halten. Den Ball mit den Fingerspitzen berühren und anschließend – ohne die Position der Wirbelsäule zu verändern – das Gewicht so verlagern, als ob Sie aufstehen möchten. Dann das Gewicht wieder zum Gesäß hin bringen. Bei schneller Wiederholung resultiert so ein regelrechtes Hüpfen mit dem Ball. Wichtig: Verlieren Sie nie die Führung des Balles mit den Fingerspitzen.

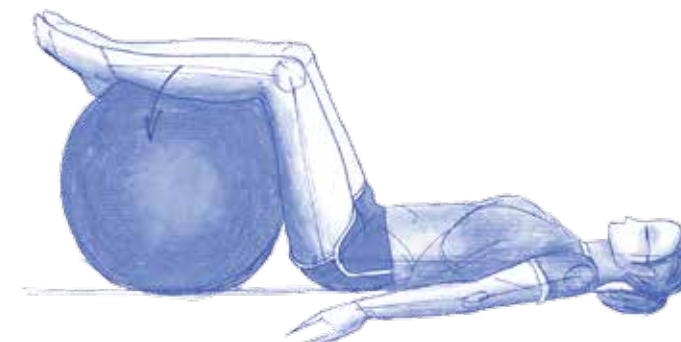


2a



2b

3



Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur:

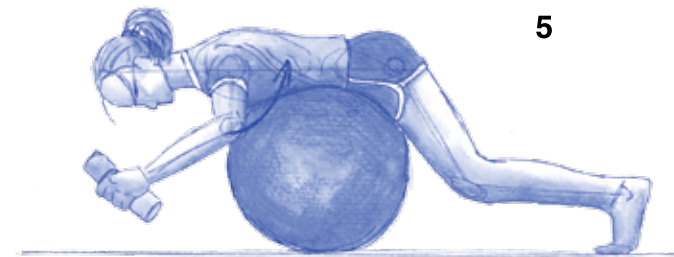
In entspannter Rückenlage die Beine - mäßig gebeugt – auf den Ball legen. Die Hände mit den Handflächen nach oben neben dem Körper platzieren und mit den gebeugten Beinen den Ball langsam nach links und rechts rollen. Darauf achten, dass der Kontakt des unteren Rückenbereiches mit dem Boden nicht verloren geht.

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

Knien Sie sich vor den Ball und umfassen Sie diesen mit gestreckten Armen. Lenden-, Brust-, Halswirbelsäule und Kopf bilden dabei eine Linie. Bauen Sie Körperspannung auf und behalten Sie diese bei der Durchführung der Übung bei. Anschließend – bei unveränderter Stellung von Kopf und Wirbelsäule – den Ball langsam und vorsichtig erst nach rechts und dann nach links drehen. Auf keinen Fall überdrehen!



4



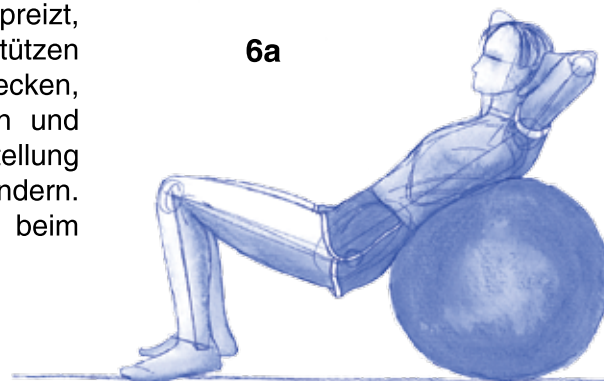
5

Kräftigung der oberen Rücken- und Schultermuskulatur:

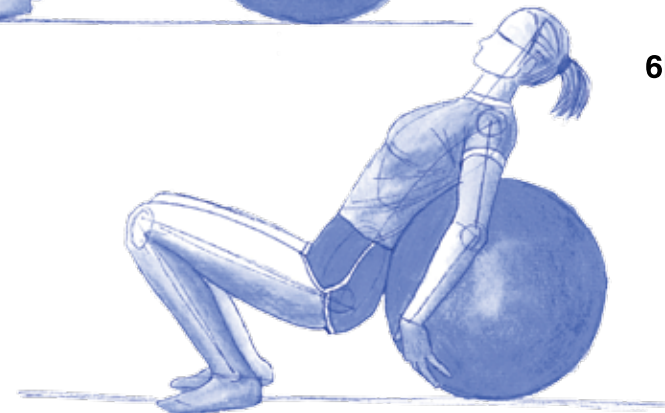
Mit gespreizten Beinen in Bauchlage auf den Ball legen. Die Zehen stützen sich ab, Arme und Schultern hängen locker herab. Kopf und Halswirbelsäule bilden eine Verlängerung der Brustwirbelsäule. Anschließend die abgewinkelten Arme nach hinten ziehen. Dabei bleibt der Oberkörper auf der Unterlage. Kopf, Hals- und Brustwirbelsäule bilden weiterhin eine Einheit. Nun die Arme leicht nach vorne strecken und erneut abgewinkelt nach hinten führen. Unterstützend können auch Hanteln eingesetzt werden.

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

Hocken sie sich vor den Ball. Dabei werden Lenden- und Brustwirbelsäule durch den Ball gestützt. Die Beine sind mäßig gespreizt, das Gesäß ist angehoben, die Arme stützen den Ball. Aus dieser Position Knie strecken, gebeugte Arme an den Kopf anlegen und auf dem Ball nach hinten rollen. Die Stellung der Halswirbelsäule dabei nicht verändern. Beim Ausatmen langsam nach vorne, beim Einatmen langsam nach hinten rollen.



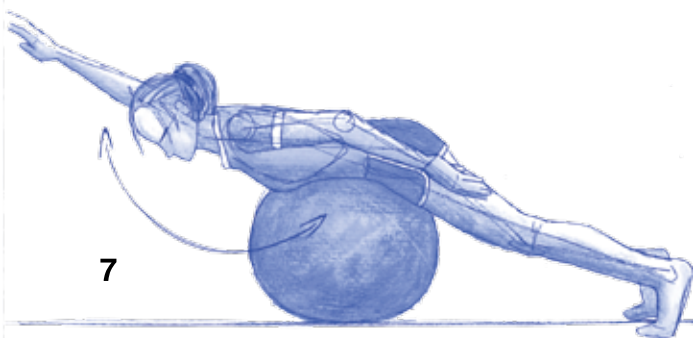
6a



6b

Kräftigung der Rückenmuskulatur:

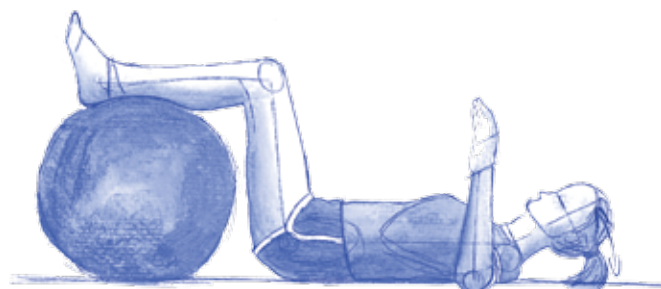
In Bauchlage auf den Ball legen und – bei abgestützten Fußspitzen (Beine leicht gespreizt) – die Hände schulterbreit vor dem Ball aufsetzen. Anschließend Beine strecken, bis die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet. Gesäß und Rücken anspannen, Arme vom Boden abheben und wechselseitig einen Arm nach vorne, einen nach hinten führen. Diese Spannung jeweils ca. 10 bis 15 Sekunden halten.



7

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und platzieren Sie die Unterschenkel auf dem Ball. Arme und Ellenbogen befinden sich jeweils in einer nahezu rechtwinkligen Position. Spannen Sie dann die Bauchmuskulatur an und heben Sie über die abgestützten Ellenbogen Oberkörper und Kopf ca. 5 bis 10 cm vom Boden ab. Diese Spannung sollten Sie 10 bis 15 Sekunden halten. Keine Pressatmung.



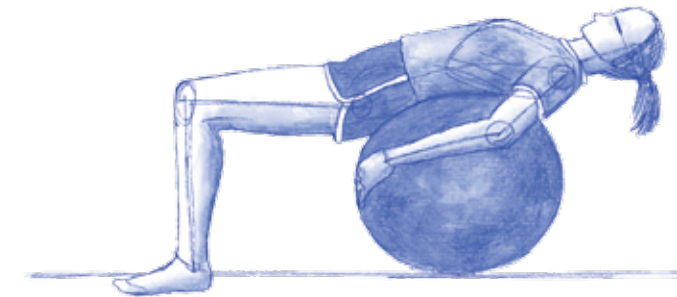
8



9

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Ball und stützen Sie sich seitlich mit den Armen ab. Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander gebeugt auf dem Boden. Spannen Sie nun den Bauch an und führen Sie die Arme rechtwinklig gebeugt nach hinten. In dieser Position den Oberkörper leicht vom Ball abheben und die Spannung ca. 10 Sekunden halten.



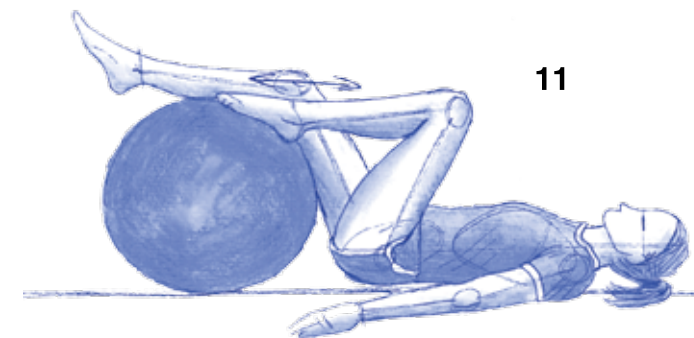
10a



10b

Kräftigung der Bein-, und unteren Bauchmuskulatur:

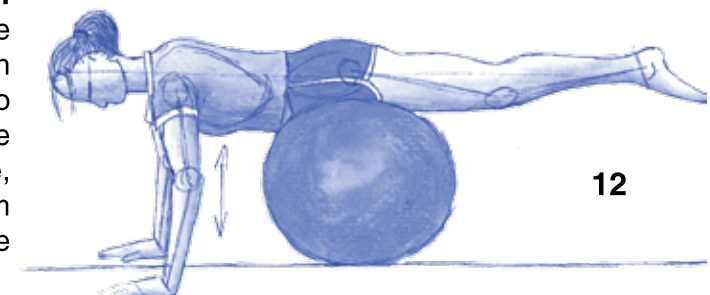
In entspannter Rückenlage die Unterschenkel parallel auf den Ball legen, Knie- und Hüftgelenke sind dabei nahezu rechtwinklig gebeugt, die Arme liegen neben dem Körper. Nun das linke Bein anziehen und – ohne Hohlkreuz - den Fuß auf dem Ball abstützen. Anschließend das Bein so anspannen, als ob Sie den Ball von sich wegschieben würden. Gleichzeitig mit dem rechten Bein den Ball fixieren. Diese Spannung 10 bis 15 Sekunden halten, anschließend entspannen und wiederholen. Später das Bein wechseln.



11

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur:

Nehmen Sie eine Bauchlage ein und setzen Sie die Hände schulterbreit vor dem Ball auf. Spannen Sie das Gesäß an und heben Sie die Beine so vom Boden ab, dass der gesamte Körper eine Gerade bildet. Rollen Sie auf dem Ball nach vorne, bis der Ball unter dem Becken liegt. Jetzt wie beim Liegestütz die Arme langsam beugen und die Spannung 10 bis 15 Sekunden halten.



12

Kräftigung der Schulter-, Rücken- und Gesäßmuskulatur:

Der Körper ruht in Bauchlage auf dem Ball, wobei Kopf und Halswirbelsäule die Verlängerung des Oberkörpers bilden. Hände und Füße stützen sich ab. Nun Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und die Beine parallel anheben. Kopf, Hals, Brust- und Lendenwirbelsäule bilden eine gerade Linie. Anschließend durch das abwechselnde Vorsetzen von linker und rechter Hand den Ball bei aufliegendem Körper bis unter das Becken bzw. die Oberschenkel bringen. Abschließend auf dem Ball wieder zurückrollen.