

## Übungen mit dem Pezziball für zu Hause

Die Anleitungen aus der Reihe „Übungen für zu Hause“ wurden für die Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V. von Carolin Theobald und Katharina Enke erstellt. Weitergabe, Veränderung und Übernahme von Inhalten dürfen nur nach Rücksprache mit den oben genannten Personen erfolgen.

Fragen Sie vor dem ersten Training bitte Ihren Arzt oder Übungsleiter, ob Sie die Übungen unbedenklich durchführen können und lassen Sie sich von ihm eine Einschätzung über Ihren momentanen Trainingszustand geben. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, die im Rahmen des Trainings entstehen könnten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Übungen!

Ihre Carolin Theobald

*(Diplom-Sportwissenschaftler, Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V.).*

### **Allgemeine Hinweise zur Durchführung von Kräftigungsübungen**

- Atmen Sie regelmäßig – atmen Sie möglichst mit der Belastung aus
- Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen ohne Schwung aus
- Spannen Sie bei jeder Übung Ihre Bauchmuskulatur an
- Kräftigen Sie immer beide Seiten
- 3 x 15-20 Wiederholungen pro Übung
- Trainieren Sie nicht bis zur letztmöglichen

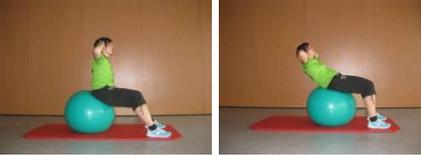
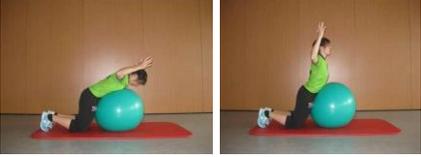
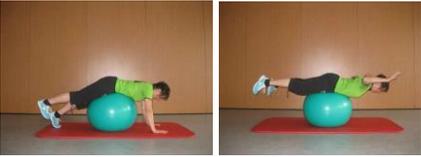
Wiederholung (Trainingstacho 3-5 - grüner Bereich)

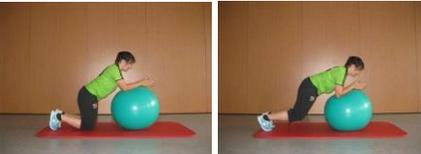
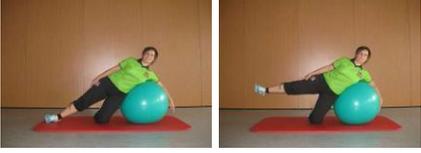
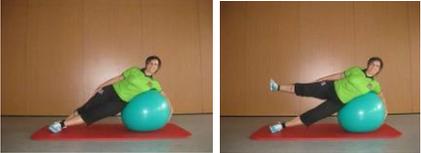
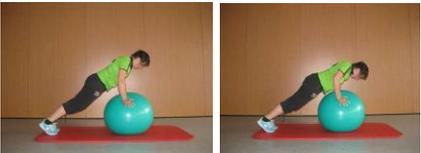
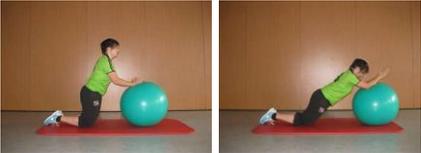
- Bei manchen Übungen können Zusatzgewichte wie Hanteln bzw. Wasserflaschen benutzt werden

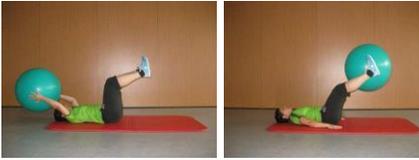
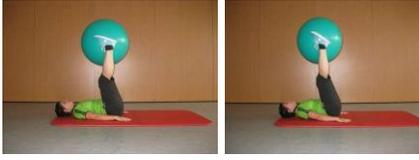
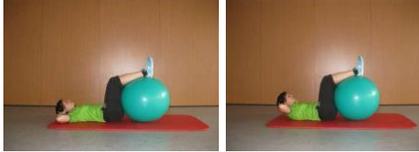
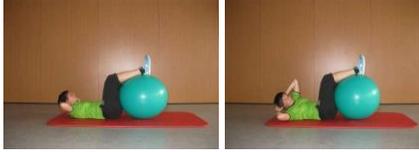
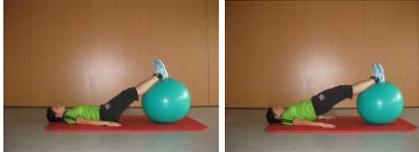
Die Wahl der richtigen Ballgröße:

Wenn Sie sich mit gebeugten Beinen auf den Ball setzen, sollten die Oberschenkel fast parallel zum Boden (Gesäß etwas höher als Knie).

Ziel/Muskelgruppe	Ausgangsstellung	Endstellung	Beschreibung
Beine, Gesäß und Rücken			<p>Variante 1: Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Ball in Vorhalte</p> <p><b>Durchführung</b> Tiefsetzen und Aufstehen, das Gewicht dabei auf die Fersen verlagern und Gesäß nach hinten schieben, die Beine nur bis 90°beugen, Schultern weg von den Ohren</p>
			<p>Variante 2: Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, den Ball auf Höhe LWS zwischen Wand und Rücken klemmen</p> <p><b>Durchführung</b> Tiefsetzen und Aufstehen, die Beine nur bis 90°beu gen</p>
			<p>Variante 3: Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball, Füße hüftbreit auseinander</p> <p><b>Durchführung</b> Aufstehen und Tiefsetzen, Po berührt währenddessen den Ball</p>
Schultern und Rücken			<p>Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Ball in Vorhalte</p> <p><b>Durchführung</b> Anheben und Senken des Balles Hinweis: gerader Rücken, langer Hals, Schultern weg von den Ohren</p>
Seitlicher Rumpf			<p>Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Ball in Hochhalte</p> <p><b>Durchführung</b> Beugen Sie sich zur Seite, das Becken dabei stabil halten und den Bauchnabel einziehen</p>
Koordination: Gleichgewicht			<p>Ausgangsstellung: Kniesitz auf dem Ball</p> <p><b>Durchführung</b> Kniesitz mit und ohne Unterstützung der Hände Hinweis: Bei Unsicherheit mit Hilfestellung durchführen bzw. an der Wand festhalten</p>
Unterer Rücken			<p>Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball, Füße hüftbreit</p> <p><b>Durchführung</b> Hüfte beugen und Oberkörper absenken und wieder aufrichten Variation: Arme am Körper, U-Halte oder Hochhalte</p>

<b>Oberer gerader Bauch</b>		<p>Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball, soweit nach vorne rollen bis der untere Rücken auf dem Ball aufliegt, Hände im Nackengriff</p> <p><b>Durchführung</b> Gerader Crunch: Oberkörper aufrollen und wieder absenken</p>
<b>Schräger Bauch</b>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Ball, Hände im Nackengriff</p> <p><b>Durchführung</b> Schräger Crunch: Oberkörper anheben und dabei drehen, dann wieder absenken</p>
<b>Brust und Arme</b>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Ball, Arme in Seithalte, Kopf auf dem Ball liegend</p> <p><b>Durchführung</b> Anheben der Arme und Zusammenführen der Hanteln/Wasserflaschen in der Luft</p>
<b>Bauch und Gleichgewicht</b>		<p>Ausgangsstellung: Sitz auf Ball</p> <p><b>Durchführung</b> Füße vom Boden lösen, Beine anwinkeln und Gleichgewicht halten</p> <p>Hinweis: Bei Unsicherheit mit Hilfestellung durchführen bzw. an der Wand festhalten</p>
<b>Unterer Rücken</b>		<p><i>Variante 1:</i> Ausgangsstellung: Kniestand hinter dem Ball; mögliche Armhaltungen: U-Halte, Vorhalte</p> <p><b>Durchführung</b> Den Oberkörper wirbelweise aufrollen</p>
<b>Rücken und Schultern Gleichgewicht</b>		<p>Ausgangsstellung: Bauchlage auf Ball, Handstütz auf Boden</p> <p><b>Durchführung</b> Hände vom Boden lösen und gesamten Körper strecken, dabei Balance halten</p>

<b>Gesäß und hintere Beine (ischio-crurale Muskulatur)</b>		<p>Ausgangsstellung: Bauchlage auf Ball, Handstütz auf Boden</p> <p><b>Durchführung</b> Ein Bein auf Hüfthöhe anheben, das andere bleibt am Boden Hinweis: Hüfte, Schultern und Kopf auf einer Linie halten</p>
<b>Bauch und Rumpf</b>		<p>Ausgangsstellung: Kniestand, Unterarmstütz auf Ball</p> <p><b>Durchführung</b> Anheben der Knie vom Boden und wieder absetzen</p> <p>Variation: Knie-Ball-Abstand vergrößern, Handstütz</p>
<b>Oberschenkelaußenseite (Abduktoren)</b>		<p><i>Variante 1 (leichter):</i> Ausgangsstellung: Seitstütz auf Ball, unteres Bein anwinkeln</p> <p><b>Durchführung</b> Abduktion (Abspreizen) des oberen gestreckten Beines</p>
		<p><i>Variante 2 (schwerer):</i> Ausgangsstellung: Seitstütz auf Ball, unteres Bein gestreckt</p> <p><b>Durchführung</b> Abduktion (Abspreizen) des oberen gestreckten Beines</p>
<b>Arme (Triceps) und Brust</b>		<p><i>Variante 1 (schwerer):</i> Ausgangsstellung: Liegestützposition auf Ball</p> <p><b>Durchführung</b> Beugen und Strecken der Arme (Liegestützbewegung), dabei Ganzkörperspannung halten</p>
		<p><i>Variante 2 (leichter):</i> Ausgangsstellung: Liegestützposition auf Boden, Unterschenkel auf dem Ball</p> <p><b>Durchführung</b> Beugen und Strecken der Arme (Liegestützbewegung), dabei Ganzkörperspannung halten</p>
<b>Rumpf und Bauch</b>		<p>Ausgangsstellung: Kniestand hinter dem Ball, Unterarmstützposition auf Ball</p> <p><b>Durchführung</b> Den Körper strecken, dabei den Ball gerade nach vorne rollen</p> <p>Hinweis: regelmäßiges Atmen</p>

<b>Bauch und Rumpf</b>		<p>Ausgangsstellung: Liegestützposition, Unterschenkel auf Ball</p> <p><b>Durchführung</b>          Beine beugen, den Ball unter den Körper ziehen, dann wieder strecken.          Variation: Beine stärker nach links bzw. rechts ziehen</p>
<b>Gesäß und hintere Beine (ischioocrurale Muskulatur)</b>		<p>Ausgangsstellung: Bauchlage auf Ball, Oberschenkel/Hüfte liegen auf Ball</p> <p><b>Durchführung</b>          Beine im Wechsel anheben, Bauchnabel dabei einziehen</p>
<b>Unterer Bauch</b>		<p><i>Variante 1 (leichter):</i>          Ausgangsstellung: Rückenlage auf Boden, Ball überkopf in den Händen halten</p> <p><b>Durchführung</b>          Ball übergeben und zw. Unterschenkel einklemmen, Beine nun langsam nach vorne führen          Hinweis: die Lendenwirbelsäule hat immer Bodenkontakt!</p>
		<p><i>Variante 2 (schwerer):</i>          Ausgangsstellung: Rückenlage, Ball zwischen die Unterschenkel klemmen und Beine anheben</p> <p><b>Durchführung</b>          Becken vom Boden lösen und den Ball in Richtung Decke schieben, die Arme helfen nicht mit          Hinweis: regelmäßiges Atmen</p>
<b>Gerader oberer Bauch</b>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage auf Boden, Unterschenkel auf Ball, Hände im Nackengriff</p> <p><b>Durchführung</b>          Gerader Crunch: Oberkörper anheben und wieder senken</p>
<b>Schräger Bauch</b>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, Unterschenkel auf Ball, Hände im Nackengriff</p> <p><b>Durchführung</b>          Schräger Crunch: Oberkörper anheben und dabei drehen, dann wieder absenken</p>
<b>Gesäß und hintere Beine (ischioocrurale Muskulatur)</b>		<p><i>Variante 1 (leichter):</i>          Ausgangsstellung: Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Ganzkörperspannung</p> <p><b>Durchführung</b>          Beckenlift: Becken langsam abheben, dann wirbelweise abrollen</p>

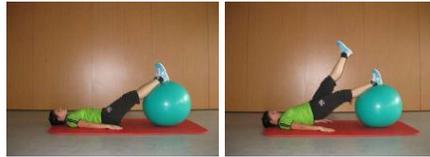


*Variante 2 (leichter):*

Ausgangsstellung: Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Beckenlift

**Durchführung**

Arme im Wechsel hoch und tief bewegen, das Becken dabei in der Luft halten

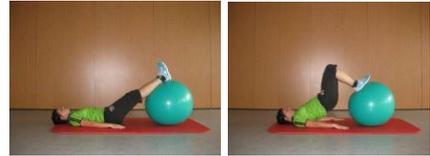


*Variante 3 (schwerer):*

Ausgangsstellung: Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Beckenlift

**Durchführung**

Beine im Wechsel vom Ball lösen, das Becken dabei in der Luft halten

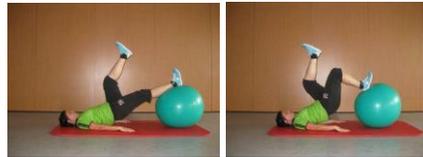


*Variante 4 (schwerer):*

Ausgangsstellung: Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Beckenlift

**Durchführung**

Knie beidseitig anziehen und wieder strecken, das Becken dabei in der Luft halten



*Variante 5 (schwerer):*

Ausgangsstellung: Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Beckenlift

**Durchführung**

wie oben nur einbeinige Kniebeugung, das Becken dabei in der Luft halten