

Holsingvital

Persönliches Übungsprogramm

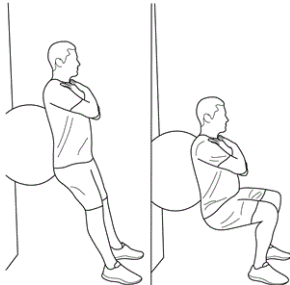
Ganzkörpertraining mit Gymnastikball

HolsingVital GmbH

Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

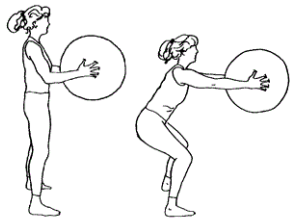
Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Dosierung: 3 x 20 Wiederholungen je Übung



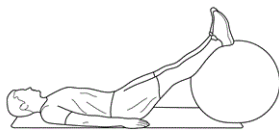
©Physiotools

Stehen Sie aufrecht an einer Wand, die Füße hüftweit auseinander und einen Gymnastikball hinter dem Rücken. Lehen Sie sich gegen den Ball. Nun gehen Sie in die Knie, bis Ihre Oberschenkel in der Horizontalen sind. Anschließend drücken Sie sich zurück in den Stand.



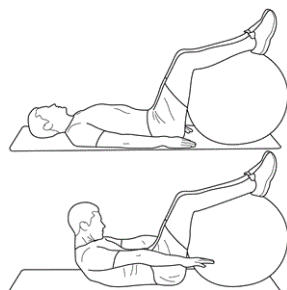
©Joanne Posner-Mayer

Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftweit auseinander und halten Sie einen Gymnastikball mit beiden Händen vor dem Körper. Nun gehen Sie in die Knie und schieben gleichzeitig den Gymnastikball vom Körper weg. Anschließend drücken Sie sich zurück in den Stand und ziehen den Ball zum Körper.



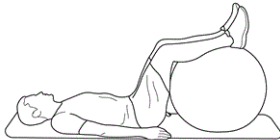
©Physiotools

Legen Sie sich auf den Rücken, die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball, die Arme liegen neben dem Körper. Nun heben Sie das Gesäß nach oben, sodass eine gerade Linie von den Füßen bis zu den Schultern entsteht. Anschließend lassen Sie das Gesäß wieder zum Boden sinken.



©Physiotools

Legen Sie sich auf den Rücken, die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball, die Arme liegen neben dem Körper. Nun heben Sie den Kopf & die Schultern vom Boden ab (Sit Up) und schieben die Arme Richtung Ball. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

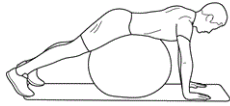


Legen Sie sich auf den Rücken, die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball, die Arme liegen neben dem Körper.

Nun heben Sie den Kopf & die Schultern vom Boden ab und schieben beide Arme auf einer Seite Richtung Ball (schräger Sit Up). Anschließend wechseln Sie die Seite.

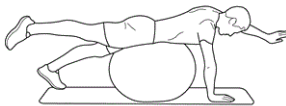


©Physiotools



Legen Sie sich mit Bauch und Becken auf den Gymnastikball, die Zehenspitzen und Hände berühren den Boden.

Nun heben Sie diagonal Arm und Bein nach oben (re. Arm & li. Bein bzw. li. Arm & re. Bein). Anschließend wechseln Sie die Seiten.



©Physiotools

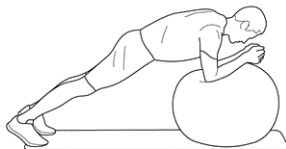


Legen Sie sich mit Bauch auf den Gymnastikball, die Knie und Füße berühren den Boden. Die Hände liegen am Hinterkopf.

Nun heben Sie den Oberkörper nach oben an (den Rücken strecken). Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



©Physiotools



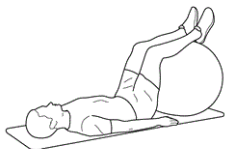
Knien Sie sich vor den Gymnastikball, die Unterarme sind auf dem Gymnastikball.

Nun heben Sie die Knie an und bringen so Ihren Körper in einen Unterarmstütz und halten diese Position so lange Sie können.

Dies wiederholen Sie 5 Mal (hier wird von der üblichen Dosierung (3x20) abgewichen).

Wichtig: Bilden Sie eine gerade Linie von Schultern bis Füße (siehe Foto), d. h. das Gesäß soll weder nach oben herausgestreckt werden noch nach unten durchhängen.

©Physiotools



Legen Sie sich auf den Rücken, die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball, die Arme liegen neben dem Körper.

Nun schaukeln Sie den Ball im Wechsel zu den Seiten, um eine Lockerung zu erreichen.



©Physiotools
