core balance®

Wie Sie die besten Ergebnisse mit Ihrem Gymnastikball erzielen

Dieses E-Book mit Pflegehinweisen und Übungen wurde geschrieben, um Ihnen zu helfen das Beste aus Ihrem Core Balance Gymnastikball zu holen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch.

- Gymnastikbälle sind Hilfsmittel und müssen immer richtig angewendet werden.

- Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem neuen Übungsprogamm anfangen.

- Benutzen Sie dieses Gerät oder die Übungen nicht als Ersatz für Bewegung, Behandlung, Diätvorschriften oder Rehabilitation, die von Ihrem Arzt verordnet wurden.

- Falls Beschwerden oder außergewöhnliche Schmerzen während der Benutzung von Core Balance Produkten oder während des Core Balance Übungsprogrammes auftreten, brechen Sie die Übung sofort ab.

- Der Inhalt dieses Dokumentes dient als Information und entspricht keinen medizinischen Richtlinien. Core Balance haftet nicht für Anwendersicherheit bei der Benutzung dieses Produktes.

core balance®

Produktspezifische Sicherheit

- Stellen Sie vor der Nutzung des Gymnastikballs sicher, dass er in Ordnung ist. Untersuchen Sie ihn auf Zeichen der Abnutzung oder Beschädigungen, falls diese vorhanden sind, benutzen Sie den Artikel nicht.

- Versuchen Sie nicht, Beschädigungen selbst zu reparieren.

Leitfaden für den Gymnastikball

- ✓ Achten Sie auf Objekte in der Umgebung, die den Gymnastikball durchstechen oder Sie verletzen könnten, falls Sie das Gleichgewicht verlieren.

- ✓ Benutzen Sie den Gymnastikball möglichst mittig in einem großen, offenen Raum.

- ✓ Benutzen Sie den Gymnastikball auf einer trockenen, ebenen Fläche.

- ✗ Pumpen Sie den Gymnastikball nicht zu viel auf. Er ist einfacher zu benutzen, wenn er etwas weniger Luft enthält.

- ✗ Stehen Sie nicht auf den Gymnastikball und versuchen Sie auch nicht darauf zu stehen.

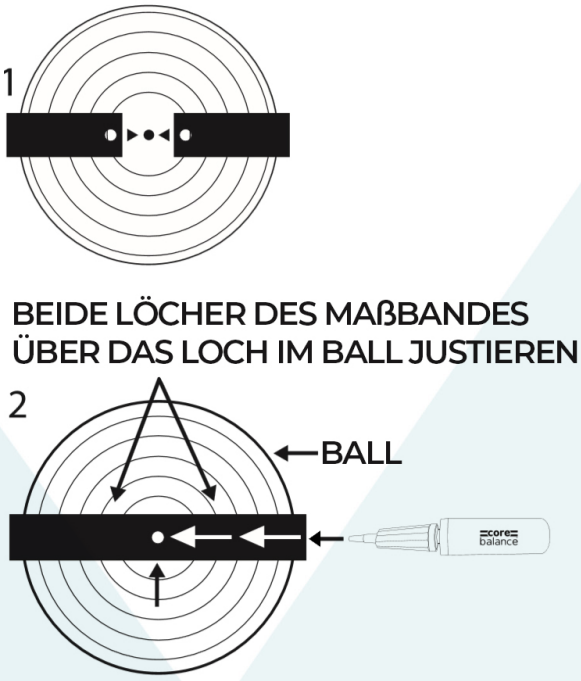
Über den Gymnastikball

Gymnastikbälle sind große, aufblasbare Bälle, die man leicht in das tägliche Training integrieren kann. Durch ihre Größe sind sie sehr instabil wenn man drauf sitzt, liegt oder sich anlehnt. Deshalb wird die Rumpfmuskulatur ständig beansprucht, um das Gleichgewicht zu erhalten. Gleichzeitig kann man super die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern.

Wie man den Gymnastikball aufpumpt

1. Wickeln Sie das Maßband um den Ball, damit die Löcher das Luftloch überdecken.

2. Führen Sie die Luftpumpe durch beide Enden des Maßbandes in das Luftloch des Balles ein. Pumpen Sie den Ball mit der Luftpumpe nicht voll auf.
   Bemerkung: Den Ball nicht voll aufpumpen, nur bis 10 cm weniger als der maximale Durchmesser. Die Luftpumpe entfernen und den Stöpsel einführen. 24 Stunden warten damit der Gymnastikball sich dehnen kann.



3. Pumpen Sie den Gymnastikball weiter auf, bis das Maßband um den Durchmesser zeigt, dass der Ball voll aufgepumpt ist.

4. Entfernen Sie die Luftpumpe und führen Sie den Stöpsel ein.

Übungen

Folgende Übungen wurden ausgewählt, weil sie die Vielseitigkeit der Gymnastikbälle beweisen und zusätzlich unterschiedliche Möglichkeiten zeigen, wie diverse Muskelgruppen gezielt trainiert werden können.

30 Minuten Sitz

Es ist so einfach, wie es klingt. Der subtile, aber andauernde Einsatz der Rumpfmuskulatur verbessert das Gleichgewicht, die Körperhaltung und die Beweglichkeit.

1. Setzen Sie sich auf den Gymnastikball, mit Ihren Füßen flach auf dem Boden.

2. Bleiben Sie 30 Minuten sitzen.

3. Sobald Sie bequem auf dem Ball sitzen, heben Sie einen Fuß vom Boden und halten ihn einige Sekunden so, bevor Sie diesen Schritt mit dem anderen Fuß wiederholen.

4. Als Nächstes versuchen Sie mit beiden Füßen hoch auf dem Gymnastikball zu balancieren.

Liegestützen

Liegestützen sind effektiv, um die obere Körperstärke aufzubauen und Trizeps, Brustmuskeln und Schultern zu trainieren. Dies mit dem Gymnastikball durchzuführen verstärkt die Rumpfmuskulatur zusätzlich.

1. Knien Sie sich vor den Gymnastikball hin und legen Sie beide Hände auf den Ball.

2. Rollen Sie sich langsam auf den Ball, bis der Unterkörper oben auf dem Ball liegt. Legen Sie beide Hände auf den Boden, um den Oberkörper zu stützen.

3. Versichern Sie sich, dass die Handflächen flach auf dem Boden sind, die Beine gerade und der Gymnastikball sich direkt unter den Schienbeinen befindet.

4. Beugen Sie die Ellenbogen und bringen Sie den Oberkörper runter, wie beim normalen Liegestütz. Wichtig ist, den Unterkörper so balanciert wie möglich zu halten.

5. Sobald die Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad sind, halten Sie die Position für 1 bis 2 Sekunden, ohne sich zu bewegen. Stoßen Sie sich zurück zur Startposition.

6. Mit 5-10 Wiederholungen anfangen, bis Sie 10-20 Wiederholungen schaffen können.

Beckenlift

Kräftigen und straffen Sie Ihre Ober- und Unterschenkel und bauen Sie gleichzeitig Ihre Rumpfmuskulatur und das Gleichgewicht auf.

1. **Legen Sie sich flach auf den Boden, Arme ausgestreckt mit den Waden auf dem Ball.**

2. **Heben Sie das Gesäß vom Boden, in dem Sie die Hüfte so hoch wie möglich heben.**

3. **Mit den Schultern flach auf dem Boden, ziehen Sie den Ball mit den Füßen zu sich bis die Füße oben auf dem Ball sind und die Knie um 90 Grad gebeugt.**

4. Schieben Sie den Ball zurück bis unter die Waden.

5. Mit 5-10 Wiederholungen anfangen, bis Sie 10-20 Wiederholungen schaffen können.

Beindreher

Diese Übung trainiert die Rumpfmuskulatur, die Beugemuskeln und Drehmuskeln sowie auch die vordere Bauchmuskulatur und die seitlichen Bauchmuskeln, um die Beweglichkeit zu verbessern.

1. Legen Sie sich flach auf den Boden, Arme ausgestreckt.

2. Legen Sie die Beine flach auf den Boden, ein Bein auf jede Seite des Balles.

3. Drücken Sie die Beine zusammen, um den Ball zu greifen und heben Sie ihn dann 30 cm hoch.

4. Drehen Sie die Beine langsam, bis das rechte Bein am vorderen Teil des Balles anliegt und das linke Bein am hinteren Teil.

5. Pausieren Sie am Ende der Drehung; dann drehen Sie sich noch einmal, um die Position zu wechseln.

6. Mit 5-10 Wiederholungen anfangen, bis Sie 10-20 Wiederholungen schaffen können.

Bauchpressen

Verwenden Sie den Gymnastikball, um mit Bauchpressen Ihre Bauchmuskulatur zu straffen, betonen und zu stärken. Das Ergebnis ist viel besser als auf einer Gymnastikmatte.

1. Setzen Sie sich auf den Ball und stellen Sie Ihre Füße schulterweit auseinander auf den Boden.

2. Rollen Sie langsam bis der Ball unter den Hüften und dem unteren Rücken ist.

3. Legen Sie Ihre Hände hinter den Kopf mit den Ellenbogen zur Seite.

4. Heben Sie nun den Oberkörper in Richtung Knie an, die Brust nach oben. Pausieren Sie, wenn die Rückenmitte den Ball nicht mehr berührt, damit Sie den Rücken nicht überdehnen.

5. Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung. Mit 5-10 Wiederholungen anfangen, bis Sie 10-20 Wiederholungen schaffen können.

Danke, dass Sie sich für

core balance®

entschieden haben

Mehr Core Balance Produkte finden Sie auf Amazon