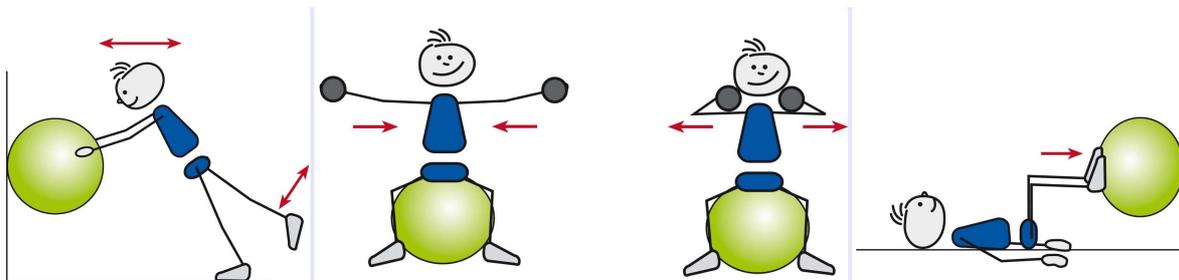




# Gymnastikprogramm

## Fit mit dem Fitball - Koordination und Kräftigung -



### Vorbemerkungen/Ziele

Der Einsatz des Fitballs bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten der Koordination und Kraft. Der sich ständig in Bewegung befindliche Fitball bewirkt eine verstärkte Aktivierung der Beckenboden-, quere Bauch- und tiefliegende Rückenmuskulatur und hilft, den Körper aus der Tiefe zu stabilisieren. Viele Muskelgruppen werden gleichzeitig aktiviert, jedoch spezifisch die lokal gelenkstabilisierende Muskulatur.

Bei der Durchführung der Übungen muss eine gute Gleichgewichtsfähigkeit vorausgesetzt werden.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.

### Material:

Je Teilnehmer/-in 1 Fitball, 1 Matte und ein Paar Kurzhanteln

*Geeigneter Balldurchmesser:*

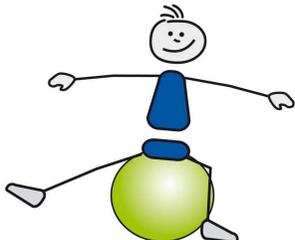
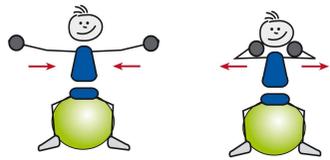
- bis 1,75 m Körpergröße: 65 cm Ballgröße
- über 1,75 m Körpergröße: 75 cm Ballgröße

Die Bälle sollten prall gefüllt sein!

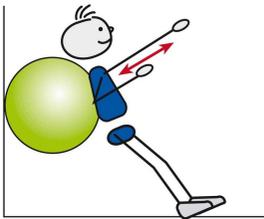
### Durchführungshinweise

- **Sitz-Grundposition auf dem Ball:**  
Aufrechter Sitz, Arme hängen locker herunter, die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet, Kniebeugung nicht weniger als 90 Grad, die Fersen befinden sich unter den Knien, das Becken nach vorn kippen und das Brustbein aufrichten
- Jede Übung mit 10–15 Wiederholungen und 2–3 Sätze ausführen

# „Fit mit dem Fitball“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Balance-Akt</b>		Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit	<p><b>Ausgangsposition: Im Sitzen</b></p> <p>Im Sitz auf dem Fitball beide Arme seitlich ausstrecken            Abwechselnd ein Bein anheben und halten.            Abwechselnd ein Bein nach vorne ausstrecken und halten.            Abwechselnd zur Seite ausstrecken und halten.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusätzlich die Fußspitze ran ziehen und strecken.</li> <li>• Das gestreckte Bein heben und senken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz-Grundposition auf dem Fitball beachten.</li> <li>• Den Atem fließen lassen.</li> </ul>
<b>Herkules</b>		Kräftigung der Armmuskulatur (Bizeps und Trizeps) und der oberen Rückenmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Im Sitzen</b></p> <p>Im Sitz auf dem Fitball in jeder Hand eine Kurzhantel mit einem leichten Gewicht halten.            Die Arme seitlich ausstrecken, so dass sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.            Die Unterarme beugen und damit die Hände/Kurzhanteln zu den Schultern führen.            Arme wieder strecken und die Ausgangsposition zurückkommen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz-Grundposition auf dem Fitball beachten.</li> <li>• Gewichte dem Trainingszustand der TN anpassen.</li> <li>• Den Atem fließen lassen.</li> <li>• Die Schultern tief halten</li> <li>• Die Ellbogen bleiben auf Höhe der Schultern.</li> </ul>

## Schräglage



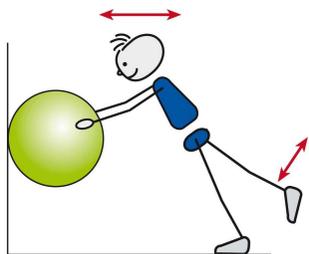
Kräftigung der Rückenmuskulatur, Bewusste Körper- und Bewegungswahrnehmung

### Ausgangsposition: Im Stand an einer Wand

Die TN stehen mit dem Rücken zur Wand.  
Die Füße sind hüftbreit auseinander.  
Der Fitball befindet sich zwischen dem Rücken im Brustwirbelsäulenbereich und der Wand.  
Mit den Füßen soweit von der Wand entfernen, so dass der Körper in eine stabile Schräglage am Fitball kommt.  
Leicht gegen den Fitball drücken.  
Die Arme auf Brusthöhe anheben und im Wechsel die Arme aus dem Schultergelenk nach vorne und zurück schieben.

- Körperspannung aufbauen und halten.
- Den Atem fließen lassen.

## Wandstütz

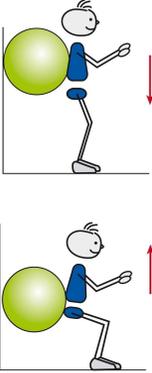
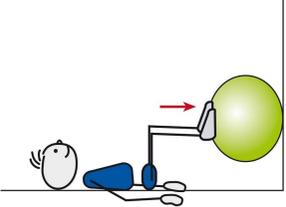
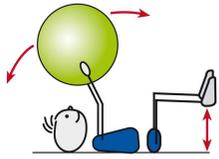


Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Armmuskulatur, Kräftigung der Gesäßmuskulatur

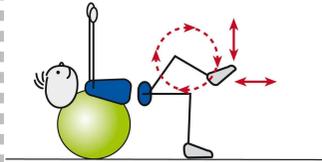
### Ausgangsposition: Im Stand an einer Wand

Die TN stehen mit dem Blick zur Wand.  
Die Füße sind hüftbreit auseinander.  
Den Fitball auf Brusthöhe an der Wand positionieren.  
Mit den Füßen soweit von der Wand entfernen, so dass der Körper in eine stabile Schräglage am Fitball kommt.  
Den Fitball mit beiden Händen an der Wand fixieren (Arme in Verlängerung der Schultergelenke und Ellbogen nicht durchstrecken).  
Liegestütze ausführen.  
Dazu ein Bein gestreckt nach hinten oben anheben und senken.  
Beinwechsel

- Körperspannung aufbauen und halten.
- Beim Anheben des Beins eine Hohlkreuzbildung vermeiden.
- Auf eine funktionelle Ausführung im Bewegungsfluss mit der Atmung achten.

<p><b>Aufzug</b></p>		<p>Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelvorderseite und -rückseite), Schulung der Koordination</p>	<p><b>Ausgangsposition: Im Stand an einer Wand</b></p> <p>Die TN stehen mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Der Fitball befindet sich zwischen dem Rücken im Lendenwirbelsäulenbereich und der Wand. Kniebeugen ausführen (max. 90 Grad Beugung in den Kniegelenken).</p> <p><i>Variation:</i> Die Endposition (Sitzposition) in der Kniebeuge halten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Grundposition achten.</li> <li>• Füße so weit vorne aufstellen, dass die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben.</li> <li>• Die Fersen bleiben immer am Boden.</li> <li>• Den Rücken gerade halten.</li> <li>• Den Atem fließen lassen.</li> </ul>
<p><b>Beinpresse</b></p>		<p>Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur</p>	<p><b>Ausgangsposition: In Rückenlage auf der Matte an einer Wand</b></p> <p>In Rückenlage auf der Matte den Fitball mit beiden Beinen gegen die Wand drücken. Die Arme liegen neben dem Körper auf der Matte. Den Fitball fest gegen die Wand drücken. Ca. 6–10 Sekunden Druck aufbauen, dann den Druck wieder lösen. Kurze Pause und wieder anspannen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine in Stufenposition</li> <li>• Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen.</li> <li>• Den Rücken immer am Boden halten.</li> <li>• In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen.</li> </ul>
<p><b>Ballsenken</b></p>		<p>Kräftigung der Schulter-, Brust- und Armmuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkelvorderseite und -rückseite</p>	<p><b>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</b></p> <p>In Rückenlage den Fitball mit beiden Händen/Armen senkrecht nach oben halten. Die Beine nacheinander in 90 Grad-Position bringen. Beim Ausatmen im Wechsel ein angewinkeltes Bein mit dem Fuß auf die Matte tippen und dann wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Gleichzeitig den Fitball mit gestreckten Armen nach hinten unten absenken und dann wieder in die Ausgangsposition zurückführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine in Stufenposition</li> <li>• Bauch und Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen.</li> <li>• Den Rücken immer am Boden halten.</li> <li>• Den Atem fließen lassen.</li> <li>• Auf eine funktionelle Ausführung achten.</li> </ul>

## Rückenbrücke



Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Beinmuskulatur

### Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Fitball

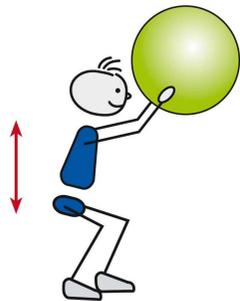
Aus dem Sitz auf dem Fitball so weit nach unten rollen, dass nur noch der Brustwirbelsäulenbereich und Kopf aufliegen.  
Die Beine sind im Kniegelenk 90 Grad angewinkelt.  
Die Arme in Senkrechte führen.  
Beine im Wechsel angewinkelt heben und senken.

#### Varianten der Beinbewegung:

- Ein Bein angewinkelt über außen kreisen (im und gegen den Uhrzeigersinn). Beinwechsel
- Ein Bein angewinkelt anheben, strecken und beugen. Beinwechsel
- Ein Bein angewinkelt anheben, strecken und halten, dann rhythmisch abspreizen und wieder zurückführen. Beinwechsel

- Körperspannung aufbauen und halten.
- Die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Bei Unsicherheit und Instabilität die Hände am Ball fixieren.
- Den Atem fließen lassen.
- Auf eine funktionelle Ausführung achten.

## Beinbeuge



Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelvorderseite und -rückseite), Kräftigung der Rumpfmuskulatur

### Ausgangsposition: Im Stand

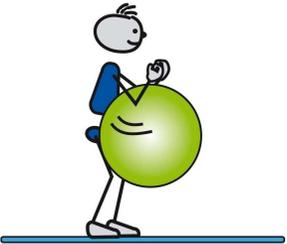
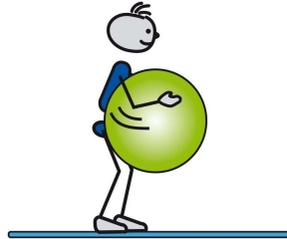
Im funktionellen hüftbreiten Stand den Fitball mit beiden Händen seitlich fassen.  
Die Arme mit dem Fitball über Kopf führen. Dabei den Schultergürtel fixieren.  
Beinbeugen (Squats) ausführen (max. 90 Grad Beugung in den Kniegelenken).

#### Variation:

Die Endposition (Sitzposition) in der Kniebeuge halten.

- Auf eine stabile Grundposition achten.
- Die Schultern tief halten.
- Den Atem fließen lassen.
- Auf eine funktionelle Ausführung achten.

## Balldrücken



Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur, Kräftigung der Bauchmuskulatur

### Ausgangsposition: Im funktionellen Stand

Den Fitball im breiten Stand (Squat) auf die Oberschenkel legen.

Die Arme angewinkelt seitlich am Ball anlegen.

1. Mit beiden Armen den Ball drücken und wieder lösen.
2. Mit beiden Ellbogen von oben in den Ball drücken und wieder lösen.
3. Mit dem rechten Ellbogen in den Ball drücken. Dabei den linken Arm vom Ball lösen und nach hinten oben strecken. Aus der Brustwirbelsäule nach links oben rotieren. Seitenwechsel

- Auf eine stabile Standposition achten.
- Den Atem fließen lassen.
- Drücken und Lösen in einem rhythmischen Wechsel durchführen.
- Ca. 6–10 Sekunden Druck aufbauen, dann den Druck wieder lösen. Kurze Pause und wieder anspannen.