



FUNKTIONELLES TRAINING
MIT DEM
GROßEN GYMNASTIKBALL



Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	3
<i>Tipps zum großen Gymnastikball</i>	4
<i>Trainingshinweise</i>	5
<i>Stabilisation und Mobilisation</i>	6
<i>Im Sitzen</i>	6
<i>Im Kniestand</i>	9
<i>In der Bauchlage</i>	10
<i>In der Rückenlage auf dem Ball</i>	14
<i>In der Rückenlage auf dem Boden</i>	15
<i>Entspannung</i>	17
<i>Notizen</i>	19
<i>Literatur und Links</i>	21



Einleitung

Für den großen Gymnastikball gibt es viele weitere Namen: Pezzi-Ball[®], ABS-Ball[®], Fitness-Ball, Physio-Ball, Gym-Ball etc.



Der größte Vorteil des Gymnastikballs ist seine Vielseitigkeit: er eignet sich für alle Altersklassen, vom Kind über den Sportler bis hin zum Einsatz im Senioren- und Behindertensport.

Aufgrund seiner Labilität (labil=weich) trainieren Sie Bewegungsabläufe auf spielerische Art und Weise sowohl sensomotorisch, koordinativ als auch stabilisierend und kräftigend. Das macht ein Training mit diesem Gerät sehr anspruchsvoll und komplex – dies wird als funktionelles Training bezeichnet.

Die Effektivität eines funktionellen Trainings ist also im Vergleich zu einem Krafttraining an Geräten immer höher, weil Sie mehrere Eigenschaften auf einmal beüben und nicht nur einzelne Muskeln.

Suchen Sie sich aus unserem Übungskatalog die Übungen aus, die Ihrem momentanen körperlichen Gesundheitszustand entsprechen und die Ihnen Spaß machen.

Mit diesem Übungsprogramm möchten wir Ihnen helfen, sowohl Ihre Kraft und Koordination als auch Ihre Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeuten-Team



Tipps zum großen Gymnastikball

- *Die Ballgröße ist eine wichtige Voraussetzung, um gesundheitsorientiert und funktionell üben zu können. Wenn Sie auf dem Ball sitzen, müssen die Hüftgelenke höher sein als Ihre Kniegelenke, so dass Ihre Oberschenkel leicht nach unten zeigen.*
- *Sie können den Gymnastikball in unterschiedlichen Größen kaufen. Der Durchmesser hängt von Ihrer Körpergröße ab:*
 - *bis 125 cm = 35 cm*
 - *bis 145 cm = 45 cm*
 - *bis 155 cm = 55 cm*
 - *bis 165 cm = 65 cm*
 - *über 175 cm = 75 cm*

Weitere Angaben dazu finden Sie auf der Verpackung.

- *Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich um einen Qualitätsball handelt, der mit der maximalen Belastung und dem TÜV-Siegel gekennzeichnet ist.*
- *Kaufen Sie einen Ball mit der Bezeichnung „Anti Burst“: diese Bälle platzen nicht, sondern sie verlieren die Luft bei einem Defekt nur sehr langsam.*
- *Trotzdem reagiert Ihr Ball empfindlich auf alle scharfkantigen Untergründe. Zudem erhält er seine Funktion nur, wenn Sie ihn nicht in der prallen Sonne lagern.*
- *Mit einer Ballschale halten Sie Ihr Trainingsgerät am Ort.*
- *Den Ball NICHT REPARIEREN!*



Trainingshinweise

- *Ihre korrekte, aufrechte und stabile Körperhaltung bildet die Grundlage für alle Übungen.*
- *Der Ball fordert von Ihnen schnelle Reaktionen und viel Gleichgewicht. Achten Sie deshalb auf eine rutschfeste Unterlage, wenn Ihre Füße auf dem Boden stehen. Arbeiten Sie bei schwierigen Übungen oder Unsicherheit mit einem Partner.*
- *Führen Sie die Übungen so oft aus, bis eine Ermüdung eintritt oder Sie die korrekte Körperhaltung nicht mehr einnehmen können. Maximal sollten es 20-25 Wiederholungen sein, die Sie nach einer Pause von ca. 1 Minute 3-mal wiederholen.*
- *Für eine Belastungsvariante können Sie ein und dieselbe Übung in unterschiedlichen Geschwindigkeiten ausführen, die Auflagefläche auf dem Ball verändern oder die Stützbreite der Füße verringern.*
- *Achten Sie während Sie üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Für die Übungen in der Rückenlage legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf.*
- *Übungen, die mit einem Bein oder einem Arm angegeben sind, wiederholen Sie auch für die andere Seite.*
- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie zu starke Schmerzen haben!*



Stabilisation und Mobilisation

Im Sitzen

Grundposition

- Sie sitzen mit gehobenem Brustbein aufrecht auf dem Ball, Ihr Kopf ist gerade, Ihre Füße stehen hüftbreit und fest auf dem Boden und Ihre Knie sind hüftbreit geöffnet.
- Wenn Sie sich mit Ihrem Gesäß auf Ihre Handinnenflächen setzen, sollten Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren.



Beckenkippen und Beckenaufrichten

- Bewegen Sie den Rücken abwechselnd in einen 'Katzenbuckel' und in ein 'Hohlkreuz' zurück.





Federn

- *Stoßen Sie sich aus den Beinen ab und federn Sie in individueller Stärke auf und ab.*
- *Der Oberkörper bleibt gerade, die Füße stehen fest auf.*



Beckenseitneigung

- *Legen Sie Ihre Hände in Ihre Taille und bewegen Sie den Ball mit Ihrem Gesäß nach rechts und links.*
- *Der Oberkörper bleibt ruhig, die Füße stehen fest auf.*





Fußkreisen

- *Strecken Sie ein Bein nach vorne aus und kreisen Sie den Fuß in der Luft. Der andere Fuß steht fest auf.*
- *Stützen Sie sich eventuell mit den Händen am Ball ab.*



Marschieren

- *Heben Sie Ihre Arme und Beine wie im normalen Gehrhythmus hoch (linker Arm und rechtes Bein und umgekehrt).*
- *Sie können auf dem Ball zusätzlich leicht federn.*





Im Kniestand

Ball halten

- *Sie knien auf dem Boden und halten den Ball mit beiden Händen auf Kopfhöhe fest.*
- *Lehnen Sie Ihren geraden Oberkörper etwas nach vorne und strecken Sie dabei beide Arme aus.*
- *Sie können die Übung auch auf einem Stuhl ausführen.*



Ball halten und drehen

- *Sie knien auf dem Boden und halten den Ball mit beiden Händen auf Kopfhöhe fest.*
- *Lehnen Sie Ihren geraden Oberkörper etwas nach vorne und drehen Sie sich von links nach rechts.*
- *Sie können die Übung auch auf einem Stuhl ausführen.*

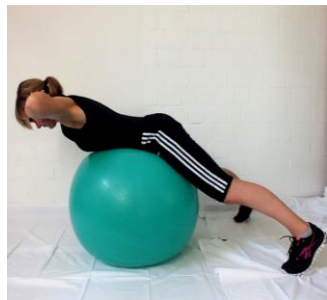
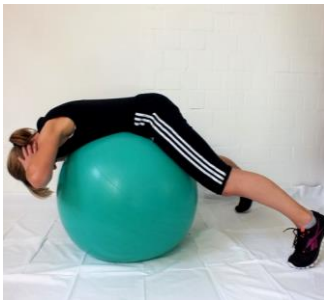




In der Bauchlage

Oberkörper heben

- *Sie liegen mit Ihrem Bauch und Becken auf dem Ball, die Beine sind breit gegrätscht und die Hände halten Sie seitlich am Kopf.*
- *Heben Sie Ihren Oberkörper so hoch, bis er mit Ihren Beinen eine gerade Linie bildet.*



Oberkörper halten und Bein heben

- *Sie liegen mit dem Bauch auf dem Ball, das rechte Bein steht mit dem Fuß auf dem Boden, das linke Bein halten Sie gebeugt in der Luft, die Hände halten Sie seitlich am Kopf, der Oberkörper ist gerade.*
- *Strecken Sie das linke Bein maximal so hoch, bis es mit Ihrem Oberkörper eine gerade Linie bildet.*





Bein und Arm diagonal heben

- *Sie liegen mit dem Oberkörper auf dem Ball, beide Beine sind gestreckt und die Fußspitzen stehen auf dem Boden auf.*
- *Heben Sie gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm maximal in die Waagerechte hoch.*



Oberkörper und Arme strecken

- *Sie knien vor dem Ball, Ihre Fußspitzen stehen auf dem Boden auf, Ihr Oberkörper stützt sich am Ball ab und Sie halten beide Arme in der U-Form.*
- *Strecken Sie gleichzeitig beide Beine und beide Arme, so dass Sie über den Ball nach vorne rollen und Ihr Körper sich streckt.*
- *Ihre Arme, Ihr Oberkörper und Ihre Beine bilden eine Linie.*





Liegestütz – Variante 1

- Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Ball, spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur an und stützen Sie die fast gestreckten Arme mit den Händen auf dem Boden ab.
- Beugen Sie beide Ellenbogen und führen Sie einen Liegestütz aus.
- Die Übung wird leichter, wenn der Ball unter Ihrem Becken liegt.



Liegestütz – Variante 2

- Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Ball, spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur an und stützen Sie die fast gestreckten Arme mit den Händen auf dem Boden ab.
- Beugen Sie beide Beine und ziehen Sie den Ball unter Ihren Körper.





Oberkörper drehen

- *Legen Sie sich mit Ihrem Oberkörper auf den Ball, beide Beine sind gestreckt und stark gespreizt, die Fußspitzen stehen auf dem Boden und halten Sie beide Arme in der U-Form.*
- *Drehen Sie Ihren Oberkörper, Ihren Kopf und beide Arme abwechselnd nach links und rechts, der Ball rollt dabei mit.*



Frosch

- *Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf den Ball, Ihre Hände und Ihre Füße haben zunächst Bodenkontakt.*
- *Versuchen Sie, Ihre leicht gebeugten Arme und Beine gleichzeitig vom Boden abzuheben und auf dem Ball zu balancieren.*





In der Rückenlage auf dem Ball

Marschieren

- *Legen Sie sich mit Ihrem Rücken auf den Ball, beide Beine stehen gebeugt und hüftbreit geöffnet auf dem Boden und Ihre Hände halten Ihren Kopf.*
- *Marschieren Sie mit stabil gehaltenem Oberkörper auf der Stelle.*



Rücken strecken

- *Sie sitzen auf dem Ball, beide Beine stehen hüftbreit gebeugt auf dem Boden, Ihr Oberkörper ist leicht nach hinten gelehnt und Ihre Hände liegen gekreuzt auf den Oberschenkeln.*
- *Rollen Sie mit dem Rücken über den Ball nach hinten und strecken Sie gleichzeitig beide Arme zur Seite aus.*
- *Spannen Sie die Gesäßmuskulatur dabei an und halten Sie das Becken nach oben gedrückt.*





In der Rückenlage auf dem Boden

Brücke –Variation 1

- *Legen Sie Ihre gebeugten Beine in der Rückenlage mit den Unterschenkeln auf den Ball, die Arme liegen seitlich neben den Körper.*
- *Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an, strecken Sie beide Knie und rollen mit den Beinen über den Ball nach vorne. Heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab, maximal bis Ihre Beine und Ihr Oberkörper eine Linie bilden.*



Brücke –Variation 2

- *Legen Sie Ihre gebeugten Beine in der Rückenlage mit den Unterschenkeln auf den Ball und heben und halten Sie Ihr Gesäß in der Schwebelage. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.*
- *Strecken Sie beide Knie und rollen mit den Beinen über den Ball, während Ihr Gesäß konstant in der Schwebelage ist.*





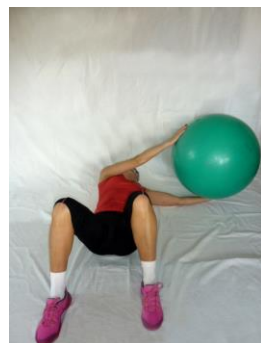
Brücke –Variation 3

- *Legen Sie Ihr gebeugtes linkes Bein in der Rückenlage mit dem Unterschenkel auf den Ball, das rechte Bein halten Sie in der Schwebelage, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.*
- *Drücken Sie mit Ihrem rechten Unterschenkel verstärkt auf den Ball und heben Sie Ihr Gesäß in die Schwebelage.*
- *Wechseln Sie die Beine.*



Oberkörper drehen

- *Sie liegen in Rückenlage mit gebeugten Beinen auf dem Boden und halten den großen Gymnastikball mit nach oben gestreckten Armen fest.*
- *Bewegen Sie den Ball mit beiden Armen abwechselnd nach links und rechts.*
- *Ihr Becken bleibt fest auf dem Boden liegen.*





Oberkörper und Beine drehen

- *Sie liegen in Rückenlage auf dem Boden, heben Sie beide Beine in die 'Tischchen-Position' und halten Sie den großen Gymnastikball mit nach oben gestreckten Armen fest.*
- *Bewegen Sie den Ball mit beiden Armen nach links und gleichzeitig beide Beine nach rechts und umgekehrt.*
- *Ihr Becken bleibt fest auf dem Boden liegen.*



Entspannung

Im Kutschersitz

- *Setzen sie sich auf den Ball, machen die den Rücken rund und stützen Sie sich mit den Unterarmen oder Händen auf Ihren Oberschenkeln ab.*
- *Atmen Sie bewusst tief ein und aus.*
- *Sie können dabei leicht vor und zurück und von rechts nach links rollen.*





In der Bauchlage

- *Legen Sie sich mit Ihrem Oberkörper auf den Ball, beide Knie sind gebeugt und in der Schwebe, Ihre Arme hängen locker vorne über dem Ball und die Hände liegen auf dem Boden auf.*
- *Atmen Sie bewusst tief ein und aus.*
- *Sie können dabei mit dem Oberkörper leicht vor und zurück und von rechts nach links rollen.*



In der Rückenlage

- *Sie liegen auf dem Rücken mit beiden Beine gebeugt auf dem Ball und Ihre Arme sind seitlich auf dem Boden ausgestreckt.*
- *Sie können dabei mit den Beinen leicht vor und zurück und von rechts nach links rollen.*



Bis zum nächsten Training!

Ihr gutes Gewissen



Notizen



Notizen



Literatur und Links

Albrecht, K. (2006). Funktionelles Training mit dem großen Ball. Stuttgart: Haug.

Bircher, S. / Keller, S. / Donchkels, E. (2008). Medizinisches Fitnesstraining. Stuttgart: Haug.

Froboese, I., Nellesen, G., Wilke, Ch. (2003). Training in der Therapie (2. Auflage). München: Urban & Fischer.

Rühl, J., Laubach, V. (2011). Funktionelles Zirkeltraining. Aachen: Meyer&Meyer.

Schmid, C., Geiger, U. (1999). Rehatrain (2. Auflage). München: Urban&Fischer.

<http://www.togu.de>

<http://www.evoletics.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*