

# Gymnastikball

Ihr individuelles Übungsprogramm

## Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.



**Belastung = Belastbarkeit**

## Inhalt

Studienergebnisse

Training

Tipps

Trainingshinweise

# Studienergebnisse

Studienergebnisse zeigen folgende Effekte:

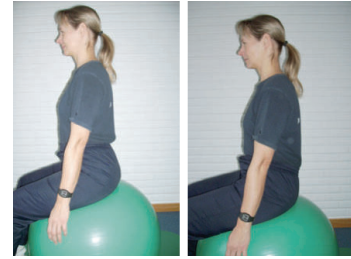
- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Senkung des Blutdruckes

## Training

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das zweite die Endstellung.

Aufrecht und mittig auf den Ball setzen und die Beine aufstellen.

Den Ball nach hinten rollen, dabei leicht ins Hohlkreuz gehen, den Ball nach vorne rollen, dabei den Rücken leicht rund machen. Bei der Durchführung den Brustkorb ruhig halten und die Bewegungen flüssig ausführen.



Aus der Sitzposition den Ball nach rechts und links rollen. Bei der Übung den Brustkorb ruhig halten.



Aus der Sitzposition auf dem Ball auf und ab federn und dabei auf gerade Haltung achten.



Aus der Sitzposition den Ball nach hinten rollen in dem Sie die Knie strecken und den gestreckten Oberkörper nach vorne neigen. Den Ball nach vorne rollen, in dem Sie die Knie beugen und den gestreckten Oberkörper nach hinten neigen.



Aus der Sitzposition, abwechselnd angewinkelt ein Bein anheben. Gleichgewicht halten und zur Steigerung gleichzeitig den diagonalen Arm heben.



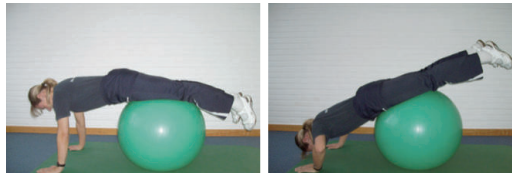
Vor dem Ball kniend mit dem Oberkörper auf dem Ball und den Fußsohlen an der Wand. Den Ball nach vorne rollen. Die Beine in die Streckung bringen, dabei den Oberkörper etwas anheben und die Arme nach vorne in „U-Halte“ bringen.



Den Oberkörper über den Ball legen, beide Hände und Fußspitzen haben Kontakt mit dem Boden. Diagonal Arm und Bein anheben, bis Sie eine Linie mit dem Oberkörper bilden.



Aus der Bauchlage mit beiden Händen weiter nach vorne gehen, so dass die Füße vom Boden abheben. Liegestützbewegung durchführen – dabei den Oberkörper in einer geraden Linie halten.



Auf den Rücken legen, die Arme neben dem Körper und die Beine auf dem Ball. Den Ball etwas nach rechts und links rollen.



Auf den Rücken legen, das Gesäß anheben, die Beine strecken. Der Körper bildet eine gerade Linie.



Mit dem Rücken am Ball hocken. Mit beiden Füßen abdrücken und den Rücken über den Ball legen.



## Tipps

- Gymnastikbälle gibt es in unterschiedlichen Größen (Durchmesser). Wählen Sie die Ballgröße nach Ihrer Körpergröße aus.
- Pumpen Sie den Ball höchstens bis zum angegebenen Durchmesser auf.
- Beachten Sie die maximale Gewichtsbelastung des Balles.
- Überprüfen Sie den Ball regelmäßig auf Beschädigungen.
- Reinigen Sie den Ball nur mit Wasser und einem Lappen
- Sie können den Ball auch als Sitzgelegenheit nutzen

