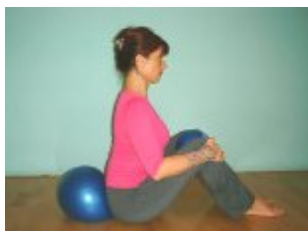


# Übungsprogramm mit dem **Universalball** ø20cm und ø30cm



## Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Universalball ø30cm zwischen Boden und Gesäß einklemmen - die Hände umfassen die Knie - Oberkörper aufrichten (Beckenkippen), dann den Rücken wieder langsam in den Ball sinken lassen 8 -20 x wiederholen



## Gleichgewichts- & Koordinationstraining, Ganzkörperkräftigung

Die Brustwirbelsäule liegt auf dem Universalball ø 30cm – der Kopf liegt entspannt in den verschränkten Händen - das Becken vom Boden abheben - den Ball mit Einsatz der Beine entlang dem ganzen Rücken vor- und zurückrollen, Gesäßmuskulatur bleibt während der Übung angespannt, Variante: Universalball ø20cm zusätzlich unter das Kreuzbein legen, 8-20 x



## Entspannungsübung: Empfehlenswert nach jeder Kräftigungsübung

Der Kopf liegt evt. entspannt auf dem halb aufgeblasenen Universalball ø20cm, die angewinkelten Beine ruhen auf dem Universalball ø30cm, (besser: Universalball ø30cm liegt halb unter dem Gesäß) - die Arme liegen locker neben dem Körper Schließen Sie die Augen, atmen Sie fließend ein und aus und pendeln sie mit den Beinen etwas hin und her



## Kräftigung gerade Bauchmuskulatur

Den Universalball ø30cm zwischen Matte und Rücken einklemmen - Arme am Oberkörper überkreuzen - Beine anwinkeln – Becken gegen den Ball zurückkippen, dann den geraden Oberkörper leicht nach vorne oben und wieder zurück bewegen - Ballkontakt halten 8-20 x - beim Hochkommen ausatmen - Übungsvarianten: Arme waagrecht in Schulterhöhe, Hände vor der Brust verschränken oder mit hinter dem Kopf verschränkten Händen die Übung durchführen



## Kräftigung schräge Bauchmuskulatur

Den Universalball ø30cm zwischen Matte und Rücken einklemmen - Finger vor der Brust ineinander einhängen - Arme dabei waagrecht in Schulterhöhe halten - den geraden Oberkörper etwas nach vorne oben bewegen und zugleich abwechselnd rechts & links etwas zur Seite drehen - 8-20 x wiederholen - beim Hochkommen ausatmen



## Kräftigung Brustmuskulatur

Den Universalball ø30cm in Brusthöhe mit waagrechten Armen halten - Gesäß sitzt evt. auf der vorderen Hälfte des Universalball ø20cm (gut aufgeblasen) Schultern lockerlassen - mit den Händen den Ball vor dem Körper zusammendrücken - (Übung auch in Rückenlage möglich) 8-20x wiederholen oder 5-10sec zusammendrücken, dann lockerlassen



## Kräftigung Schulterblattfixatoren

Ausgangsstellung wie oben: Den Universalball ø30cm bei waagrechtlicher Armhaltung mit den Händen zum Brustbein drücken (am besten mit geöffneten Händen) und leicht auseinander ziehen - (Übung auch in Rückenlage möglich) 8-20x wiederholen - Variante: 5-10 sec zusammendrücken



### Kräftigung Oberkörper / Schultern

Gesäß sitzt evt. auf der vorderen Hälfte des Universalball ø20cm - (gut aufgeblasen) Oberkörper aufrichten – Universalball ø30cm in Brusthöhe mit den Händen von oben und unten zusammendrücken, dann um 180° drehen 8-12 x wiederholen - Variante: 5-10 sec halten, lockerlassen



### Kräftigung Gesäß / Rücken und Gleichgewichtstraining

Rückenlage - Beine anwinkeln - Kopf und Nacken liegen auf dem Universalball ø30cm - die Ellbogen berühren seitlich den Boden - Gesäß anspannen Becken anheben und abwechselnd ein Bein in Verlängerung vom Oberkörper ausstrecken. Mit jedem Bein 5-10 x wiederholen od. alternativ: Spannung 5-10sec halten, dann Beinwechsel Variante: zusätzlich Universalball ø20cm unter das Kreuzbein legen



### Kräftigung Rückenmuskulatur und Schultergürtel (Übung schwierig)

Bauchlage - Universalball ø30cm unter dem Bauch - Fußspitzen berühren den Boden - Kopf und die seitlich angewinkelten Arme heben vom Boden ab Die Spannung 5-10 sec halten - Variante: Mit den Armen Schwimmbewegungen durchführen oder auf und ab bewegen 5-10 x



### Kräftigung Gesäß- und Rückenmuskulatur : statisch

Bauchlage - Universalball ø30cm unter dem Becken - die nach vorne ausgestreckten Hände berühren den Boden - Gesäß anspannen, die geschlossenen Beine knapp über dem Boden ausstrecken und Gesäß anspannen - Spannung 5-10 sec halten



### Kräftigung Gesäß- und Rückenmuskulatur: dynamisch

Bauchlage - Universalball ø30cm unter dem Becken - Die Stirn ruht auf den Händen - ein Bein berührt mit Knie und Fuß den Boden - Gesäß anspannen - das andere Bein wippt gestreckt aus dem Hüftgelenk etwas auf und ab, ohne dabei ins Hohlkreuz zu arbeiten, 8-20 x wiederholen, dann Seitenwechsel



### Dynamische Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung wie oben - dann mit Hilfe der Arme den Unterkörper über den Universalball ø30cm bis in den Kniestand ziehen und langsam ohne Bodenberührung wieder zurück zur Ausgangsstellung (Universalball ist gut aufgeblasen)



### Ab- und Adduktorentaining

Seitlage - Der ganze Körper ist durchgestreckt - Universalball ø30cm zwischen den Knien einklemmen - das obere, durchgestreckte Bein bei ständigem Ballkontakt etwas anheben und wieder absenken - die Fußsohlen bleiben während der Übung parallel zueinander -8-20 x wiederholen



### Kräftigung Gesäß und Oberschenkel

Stand an der Wand - Die Hände werden hinter dem Nacken verschränkt - Universalball ø30cm zwischen Rücken und Wand einklemmen - Den Ball mit dem Oberkörper entlang der Wand auf und ab rollen - Kniewinkel bei Endstellung soll größer als 90° sein - 8-20 x wiederholen



### Dehnung Gesäß- und Rückenmuskulatur

Der Kopf liegt entspannt auf dem halbaufgeblasenen Universalball ø20cm - Beide Beine nacheinander vom Boden abheben - Beide Beine mit dem Universalball ø30cm zum Oberkörper drücken 30 bis 60 sec halten

**Kräftigung Schulterblattfixatoren:** zusätzlich zur Dehnübung beide Schultern gleichzeitig 8-20 x zum Boden drücken



### Dehnung Hüftbeugemuskulatur

Halbaufgeblasenen Universalball ø 20cm unter das Gesäß legen - Beide Beine nacheinander vom Boden abheben - ein Bein mit dem Universalball ø30cm zum Oberkörper drücken, dann das andere Bein entlang dem Boden langsam ausstrecken - Dehnung 30 bis 60 sec halten



### Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Der Kopf liegt entspannt auf dem halbaufgeblasenen Universalball ø20cm - Unteres Bein nach vorne abwinkeln - oberes Bein am Universalball ø30cm ablegen - Gesäß anspannen - mit der Hand den Rist fassen und das Bein sanft nach hinten zum Gesäß ziehen. Tief atmen - 30 bis 60 sec halten.



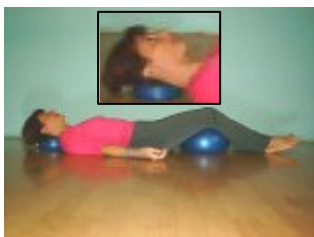
### Dehnung Brustmuskulatur und Mobilisation Brustwirbelsäule

Der Kopf liegt entspannt auf dem halbaufgeblasenen Universalball ø20cm, Der Universalball ø30cm wird mit den Knien zusammengedrückt - Arme zur Seite legen - Knie langsam auf einer Seite ablegen. Tief atmen - 30 bis 60 Sekunden halten - Danach die Knie auf der anderen Seite ablegen. Vor dem Wechsel zur anderen Seite unbedingt die Bauchmuskulatur anspannen



### Dehnung Brust & Wirbelsäule

Fersensitz - Gesäß ruht auf dem Universalball ø20cm, den Universalball ø30cm mit den Händen nach vor rollen, bis die Arme ausgestreckt sind - Kopf und Schultern sanft gegen den Boden drücken. Tief atmen - 30 bis 60 sec halten



### Entspannung Nacken und Mobilisation der Halswirbelsäule

Rückenlage - Beine anwinkeln - Der Hinterkopf liegt entspannt evt. auf dem halbaufgeblasenen Universalball ø20cm - im Zeitlupentempo den Kopf aus der Mitte heraus abwechselnd links und rechts zur Seite drehen / vor und zurück bewegen / mit der Nase horizontale Kreise beschreiben / horizontal Achterschleifen ziehen - alle Bewegungen im Zeitlupentempo durchführen

- Die abgebildeten Fotos wurden mit freundlicher Genehmigung von Susanne Tröstl [www.ifeelgood.at](http://www.ifeelgood.at) zur Verfügung gestellt -

Info: ERGOFIT - Gesundheitsförderung: Tel. 03685 23041 - Fax 03685 22308 - E-Mail: [office@ergofit.at](mailto:office@ergofit.at)  
Internet: [www.ergofit.at](http://www.ergofit.at)