



Gymnastik BALL

Benutzertipps

1. Ihr Gymnastikball dient der Stärkung bestimmter Muskelgruppen und der Steigerung der Beweglichkeit.
2. Es ist wichtig, bei der Durchführung der in dieser Anleitung beschriebenen Übungen die richtige Ausgangsposition einzunehmen und Ihr Gleichgewicht zu halten.
3. Es ist sehr wichtig, während den Übungen normal weiter zu atmen. Halten Sie nicht den Atem an.
4. Alle beschriebenen Übungen sollten mit sanften, kontrollierten Bewegungen durchgeführt werden.

Sicherheitstipps

1. Vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms ist es ratsam, Ihren Hausarzt aufzusuchen, um Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen.
2. Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
3. Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung.
4. Halten Sie Kinder und Tiere fern. Der Gymnastikball ist nur für die Benutzung durch Erwachsene bestimmt.
5. Bei Problemen rufen Sie bitte unseren Kundenservice unter der Nummer 0180 – 500 33 25 (Mo – Fr, 08:30 – 16:00 Uhr, Festnetzpreis: 12 ct pro Minute, Mobilfunkpreis: max. 42 ct pro Minute) an. Diese Nummer gilt nur in Deutschland.
1. Ausgelegt für ein maximales Benutzergewicht von 100 kg.

Aufpumpen

1. Zum Aufpumpen Ihres Gymnastikballes benötigen Sie eine Pumpe, die zum Aufpumpen von Spielzeug und Freizeitartikeln geeignet ist (z. B. Luftmatratzen oder Paddelbooten). Eine Fahrradluftpumpe ist nicht geeignet. Versuchen Sie bitte nicht, Ihren Ball mit dem Mund aufzublasen.
2. Wichtig: Das Aufpumpen sollte nur von Erwachsenen durchgeführt werden. Kleinkindern sollte das Aufpumpen nicht erlaubt werden, weil das Ventil verschluckt werden könnte.
3. Falls Ihre Pumpe kein Ventil hat, benutzen Sie bitte das mitgelieferte Ventil. Ist der Gymnastikball genügend aufgepumpt, entfernen Sie bitte das Ventil und verschließen Sie die Luftöffnung mit dem weißen Stopfen.
4. Für eine spätere Benutzung bewahren Sie das Ventil bitte an einem sicheren Ort auf, dass es nicht in Kinderhände gelangen kann.
5. Aus Sicherheitsgründen pumpen Sie Ihren Gymnastikball nicht zu stark auf, er sollte fest aber nicht hart sein. Ein einfacher Test ist, sich auf den Ball zu setzen, trägt er Ihr Gewicht hinreichend, ist er korrekt aufgepumpt.

Übungen für den Oberkörper

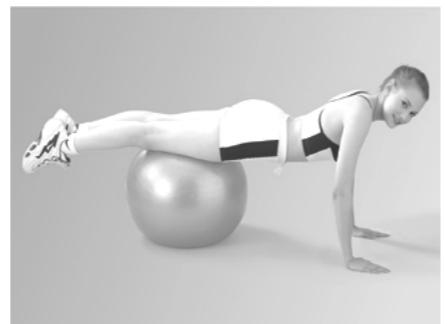


Abbildung A

Platzieren Sie den Ball unter Ihren Bauch und Ihre Oberschenkel (s. Abb.). Legen Sie Ihre Hände vor sich, Schulter breit auseinander, flach auf den Boden, so weit nach vorne, dass es noch bequem ist. Schieben Sie nun Ihren Körper nach vorne, bis Ihre Hände unter den Schultern sind, halten Sie diese Position eine Sekunde und gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 10 – 15 Wiederholungen.



Abbildung D

Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf den Boden, Hände seitlich. Legen Sie Ihre Füße und Waden auf den Ball. Klammern Sie den Ball mit Ihren Fersen fest und rollen Sie ihn in Richtung Gesäß, bis Ihre Knie einen rechten Winkel bilden (s. Abb.). Halten Sie diese Position für eine Sekunde und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 10 – 15 Wiederholungen.



Abbildung B

Platzieren Sie den Ball unter Ihren Bauch und unteren Brustbereich (s. Abb.). Legen Sie Ihre Hände vor sich, Schulter breit auseinander, flach auf den Boden. Beugen Sie Ihre Brust in Richtung Boden, halten Sie diese Position eine Sekunde und drücken Sie sich wieder zurück nach oben. 10 – 15 Wiederholungen.



Abbildung E

Legen Sie sich auf die linke Seite, ein Arm zur Abstützung unter der Schulter und ein Arm vorne (s. Abb.). Legen Sie Ihr rechtes Knie auf den Ball, das linke Bein gebeugt auf den Boden, ebenfalls zum Abstützen. Drücken Sie Ihr rechtes Bein nach unten, halten Sie diese Position für eine Sekunde, dann den Druck lösen. 10 – 15 Wiederholungen. Drehen Sie sich auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Abbildung C

Platzieren Sie den Ball unter Ihr Kreuz (s. Abb.). Kreuzen Sie Ihre Arme über Ihrer Brust. Drehen Sie nun Ihre rechte Schulter in Richtung Ihres linken Beins, halten Sie diese Position eine Sekunde und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Drehen Sie dann Ihre linke Schulter in Richtung Ihres rechten Beins, halten Sie diese Position eine Sekunde und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. 10 Wiederholungen.



Abbildung F

Legen Sie sich mit dem linken Oberkörper auf den Ball (s. Abb.). Legen Sie zum Abstützen das linke Bein gebeugt auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein zur Seite. Heben Sie Ihr rechtes Bein langsam an, bis es parallel zum Boden ist, halten Sie diese Position für eine Sekunde und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. 10 – 15 Wiederholungen. Drehen Sie sich auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

