

# Übungen mit dem Gymnastikball

IM  
SITZEN

## Hospen



Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball und versuchen Sie leicht zu hupsen. Das wirkt sehr entspannend für die Wirbelsäule und auch für die Bandscheiben. Das Gesäß soll dabei aber immer den Ball berühren.

## Beckenkreisen

Versuchen Sie mit dem Becken kreisende Bewegungen in beide Richtungen zu machen. Diese sollen wieder fließend und langsam sein und der Oberkörper bleibt stabil.

## Becken kippen



Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball und versuchen Sie Ihr Becken nach vor und zurückzukippen. Der Oberkörper und die Beine sollen dabei relativ stabil bleiben. Führen Sie die Bewegung langsam und fließend durch.



Beckenkippen nach rechts und links: Versuchen Sie nun abwechselnd Ihre Sitzbeinknochen Richtung Ball zu drücken, damit Ihr Becken nach rechts und links kippt. Oberkörper und Beine bleiben dabei wieder relativ stabil.

## Bein / Ferse heben

Fußsohlen drücken



Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball. Drücken Sie mit beiden Fußsohlen Richtung Boden, somit richtet sich der Oberkörper auf und es entsteht eine gute Grundspannung. Nehmen Sie diese Spannung wahr. Versuchen Sie dann den Druck mit den Fußsohlen abwechselnd durchzuführen.



## Ferse / Fußspitze heben

Heben Sie zuerst abwechselnd die Fußspitzen vom Boden ab. Danach können Sie es, wenn Sie sich stabil genug fühlen, auch gleichzeitig durchführen. Im gleichen Sinn machen Sie es auch mit den Fersen. Zuerst abwechselnd Ferse vom Boden abheben und danach, wenn Sie sich genug stabil fühlen, versuchen sie beide Fersen gleichzeitig zu heben.

Fußspitze heben



Ferse heben



## Abwechselnd den Fuß heben

ganzen Fuß heben

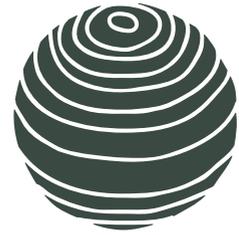


Wer ein gutes Gleichgewicht hat, kann versuchen das ganze Bein leicht vom Boden abzuheben und in dieser Position kurz zu verweilen. Dabei versuchen Sie den gesamten Körper so stabil wie möglich zu halten. Beachten Sie, dass der Oberkörper dabei nicht zur Seite abweicht. Danach Beine wechseln.

# Klötzchenspiel



Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule besteht aus Bauklötzchen und diese Bauklötzchen müssen exakt übereinanderstehen. Das funktioniert nur, wenn der Rücken und auch der Kopf gerade sind. Verschränken Sie dann die Arme vor der Brust und versuchen Sie mit geradem Oberkörper sich leicht nach vor und zurückzubewegen. Gehen Sie aber nur so weit, wie Sie die Stabilität halten können und Ihre Wirbelsäule nicht in eine Beugung oder Überstreckung fällt (die Klötzchen bleiben exakt übereinander). Auch der Kopf soll dabei gerade bleiben – die Vorstellung eines Doppelkinns kann dabei helfen. Zur Überprüfung der richtigen Ausführung können Sie den Abstand zwischen Kinn und Brustbein und zwischen Bauchnabel und Schambein kontrollieren. Dieser Abstand soll immer gleichbleibend sein. Dazu legen Sie den Daumen einer Hand auf das Kinn und den kleinen Finger auf das Brustbein und den Daumen der zweiten Hand auf den Bauchnabel und den kleinen Finger auf das Schambein. Somit können Sie selbst eine Veränderung bei fehlender Stabilität spüren. Diese Übung kann auch auf einem Sessel durchgeführt werden.



## Rumpfspannung I

mit den Armen Druck gegen die Beine



Setzen Sie sich wieder aufrecht auf einen Gymnastikball. Legen Sie beide Hände auf Ihre Oberschenkel und drücken Sie mit den Handflächen nach unten. Gleichzeitig versuchen Sie mit den Beinen etwas nach oben gegen die Handflächen zu drücken. Sie können wahrnehmen, dass somit auch eine Anspannung im Rumpf stattfindet.

## Rumpfspannung II



Führen Sie die Übung diagonal durch. Legen Sie Ihre linke Hand auf den rechten Oberschenkel und drücken wieder die Handfläche gegen den Oberschenkel und den Oberschenkel gegen die Handfläche. Dasselbe danach auch mit der zweiten Diagonale – rechte Hand auf linken Oberschenkel – durch-führen.



Legen Sie beide Handflächen seitlich an Ihre Oberschenkel und versuchen Sie die Oberschenkel nach außen zu drücken. Ihre Arme drücken gegen die Oberschenkel, sodass keine Bewegung, sondern nur eine Anspannung der Beine stattfindet.



## Rückenentspannung - Dehnung

Setzen Sie sich entspannt auf den Gymnastikball und stellen Sie Ihre Beine etwas breiter als hüftbreit auf den Boden. Gehen Sie langsam mit Ihrem Oberkörper nach vorne und legen Sie wenn möglich die Finger und/oder Handflächen auf den Boden. Lassen Sie dabei den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen und verweilen Sie in dieser Position. Danach richten Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.



Falls für Sie diese Position angenehm ist, versuchen Sie die Fußsohlen Richtung Boden zu drücken und das Becken vom Gefühl her leicht nach oben zu ziehen. Das Becken soll somit entlastet sein, aber es bleibt immer ein Kontakt zum Ball bestehen.

IM  
LIEGEN

## Druck mit Fersen (gleichzeitig / abwechselnd)

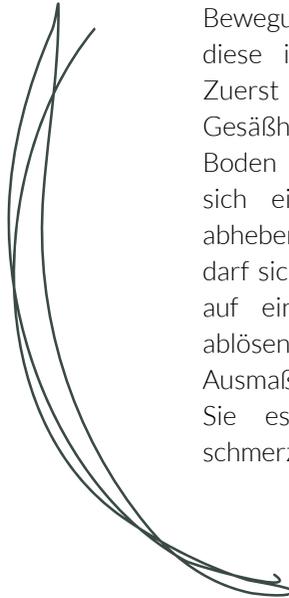


Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und geben Sie beide Beine auf einen Gymnastikball. Schauen Sie, dass nur Ihre Fersen den Ball berühren. Ziehen Sie die Beine dann so weit Richtung Körper bis Sie in der Hüfte ca. einen rechten Winkel haben. Ihre beiden Fersen dürfen enger stehen als Ihre beiden Knie – die Knie dürfen breiter auseinander sein als die Hüftgelenke. Versuchen Sie dann Ihre Lendenwirbelsäule in Kontakt zum Boden zu bringen und diesen Kontakt zu halten. Drücken die mit beiden Fersen Richtung Ball hinunter und versuchen Sie diese Spannung für einige Sekunden zu halten und dann wieder zu lösen. Wichtig: der Rücken soll dabei stabil bleiben

## Nach rechts / links pendeln



Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und geben Sie beide Beine auf den Gymnastikball. Die Beine dürfen locker und entspannt auf dem Ball liegen und auch die Oberschenkel dürfen den Ball berühren. Lassen Sie dann die Beine locker nach rechts und links pendeln. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und lassen Sie diese immer größer werden. Zuerst sollen beide Gesäßhälften den Boden berühren, danach kann sich eine Gesäßhälfte leicht abheben. Bei großer Bewegung darf sich auch das Schulterblatt auf einer Seite vom Boden ablösen. Wählen Sie das Ausmaß der Bewegung so, dass Sie es als angenehm und schmerzfrei empfinden.



## Rollen - vor / zurück

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und geben Sie beide Beine auf einen Gymnastikball. Schauen Sie, dass nur Ihre Fersen den Ball berühren. Ziehen Sie die Beine dann so weit Richtung Körper bis Sie in der Hüfte ca. einen rechten Winkel haben. Ihre beiden Fersen dürfen enger stehen als Ihre beiden Knie – die Knie dürfen breiter auseinander sein als die Hüftgelenke. Versuchen Sie dann Ihre Lendenwirbelsäule in Kontakt zum Boden zu bringen und diesen Kontakt zu halten. Drücken Sie beide Fersen leicht Richtung Ball und rollen Sie den Ball ein Stück weg vom Körper und wieder zurück (Beine beugen und strecken). Die Knie sollen dabei nie völlig durchgestreckt sein und gehen Sie nur so weit, dass der Kontakt der LWS zum Boden immer bestehen bleibt. Führen Sie die Bewegung langsam, flüssig und kontrolliert durch.



Heben Sie beide Hände Richtung Decke, wobei Sie die Ellenbogen leicht angewinkelt lassen, Handfläche drehen Sie Richtung Gesicht und die Finger spreizen Sie auseinander (so als würden Sie mit den Armen einen großen Gymnastikball vor Ihrem Körper halten). Wenn Sie die Beine strecken, bewegen Sie gleichzeitig mit den Armen hinter den Kopf (die Bewegung findet nur in den Schultergelenken statt), danach ziehen Sie die Beine Richtung Bauch und gleichzeitig bewegen Sie mit den Armen Richtung Knie. Beachten Sie, dass bei dieser Übung die ganze Zeit die Lenden- und Brustwirbelsäule in gutem Kontakt zum Boden bleibt.



Sie können die Beine anstatt vor und zurück auch nach rechts und links rollen. Auch bei dieser Übung können Sie mit den Armen aus der gleichen Ausgangsposition wie bei Variante 1 bewegen, jetzt aber rechts und links – gegengleich zu den Beinen.

## Ferse drückt / zweite Ferse hebt



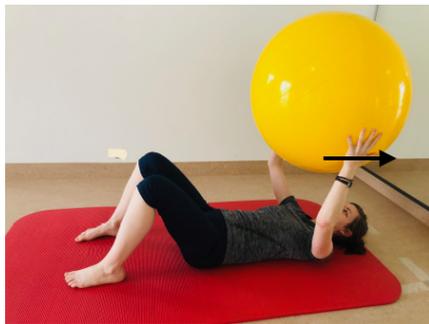
Eine Ferse drückt und zweite Ferse hebt ab

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und geben Sie beide Beine auf einen Gymnastikball. Schauen Sie, dass nur Ihre Fersen den Ball berühren. Ziehen Sie die Beine dann so weit Richtung Körper bis Sie in der Hüfte ca. einen rechten Winkel haben. Ihre beiden Fersen dürfen enger stehen als Ihre beiden Knie - die Knie dürfen breiter auseinander sein als die Hüftgelenke. Versuchen Sie dann Ihre Lendenwirbelsäule in Kontakt zum Boden zu bringen und diesen Kontakt zu halten. Drücken Sie dann eine Ferse Richtung Ball und heben Sie das zweite Bein leicht vom Ball ab. Versuchen Sie diese Position für ein paar Sekunden zu halten und dann wechseln Sie.

Wichtig: Die Spannung im Rücken darf dabei nicht verloren gehen.

## Ball mit den Händen hinter den Kopf bewegen

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Halten Sie den großen Gymnastikball vor Ihrem Körper zwischen beiden Händen und lassen sie dabei beide Ellenbogen leicht angewinkelt. Bewegen Sie nun die Arme mit dem Ball hinter den Kopf. Gehen Sie aber nur so weit, dass der Oberkörper stabil bleibt und Lenden und Brustwirbelsäule satt am Boden liegen bleiben. Bewegen Sie dann die Arme mit dem Ball und dann zurück in die Ausgangsposition.



## Ball mit den Händen zusammendrücken



Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Halten Sie den Gymnastikball vor Ihrem Körper zwischen beiden Händen und lassen sie dabei die Ellenbogen leicht angewinkelt. Drücken Sie nun den Ball mit den Händen zusammen und halten Sie die Arme dabei stabil. Kurz in der Position verweilen, dann wieder leicht lockern und mehrmals hintereinander wiederholen.

*wir wünschen Ihnen*

**VIEL  
ERFOLG  
BEI DEN  
ÜBUNGEN**

DAS PHYSIOTHERAPEUT-  
INNEN-TEAM