

Übungen Pezziball

Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen diese Übungsprogramm aushändigen. Trainieren Sie regelmäßig, am besten 15 bis 20 Minuten täglich. Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung und trainieren Sie im schmerzfreien Bereich. Ihr Therapeut stellt Ihnen individuell eine Übungsauswahl zusammen. Für das Kraftausdauertraining wiederholen Sie die Übungen bitte, wenn möglich dreimal täglich.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.



■ Gleichgewichtsübung

Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball. Dabei stehen die Füße etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden, der Bauch ist angespannt, die Schultern bleiben unten und der Blick ist nach vorne gerichtet. Nun das Körpergewicht in alle Richtungen verlagern, ohne dabei das Gleichgewicht und die aufrechte Haltung zu verlieren.

Wiederholen Sie die Übung ca. 30 Sekunden in 3 Sätzen.



■ Kräftigung der Beinmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball. Dabei stehen die Füße etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden, der Bauch ist angespannt, die Schultern bleiben unten, der Blick ist nach vorne gerichtet und die Hände sind auf den Oberschenkeln abgestützt. Nun verlagern Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorne, ohne den Rücken krumm zu machen, und federn auf dem Ball auf und ab. Jetzt das Gewicht nach vorne auf die Füße verlagern oder abwechselnd auf ein Bein verlagern, ohne dass ein Knie nach innen oder außen bewegt (Knie bleibt über dem Fuß).

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal pro Seite in 3 Sätzen.



■ Mobilisation der Schulter

Setzen Sie sich aufrecht neben den Ball und legen eine Hand auf den Ball ab. Nun rollen Sie den Ball zur Seite, ohne dabei die Schulter zu dem Ohr hoch zu ziehen.

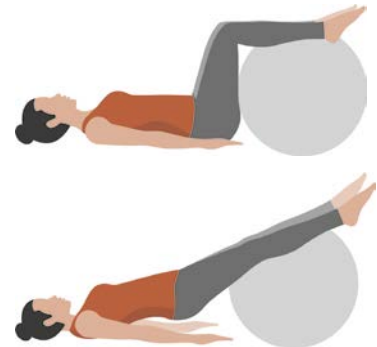
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal pro Seite in 3 Sätzen.



■ Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und legen beide Beine auf den Ball. Die Arme liegen neben dem Körper und der Bauch und das Gesäß sind fest angespannt. Nun heben Sie langsam Ihr Becken nach oben (Wirbel für Wirbel nach oben drücken), halten es für ca. 3 Sekunden oben und senken es langsam wieder. Dabei darauf achten, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.

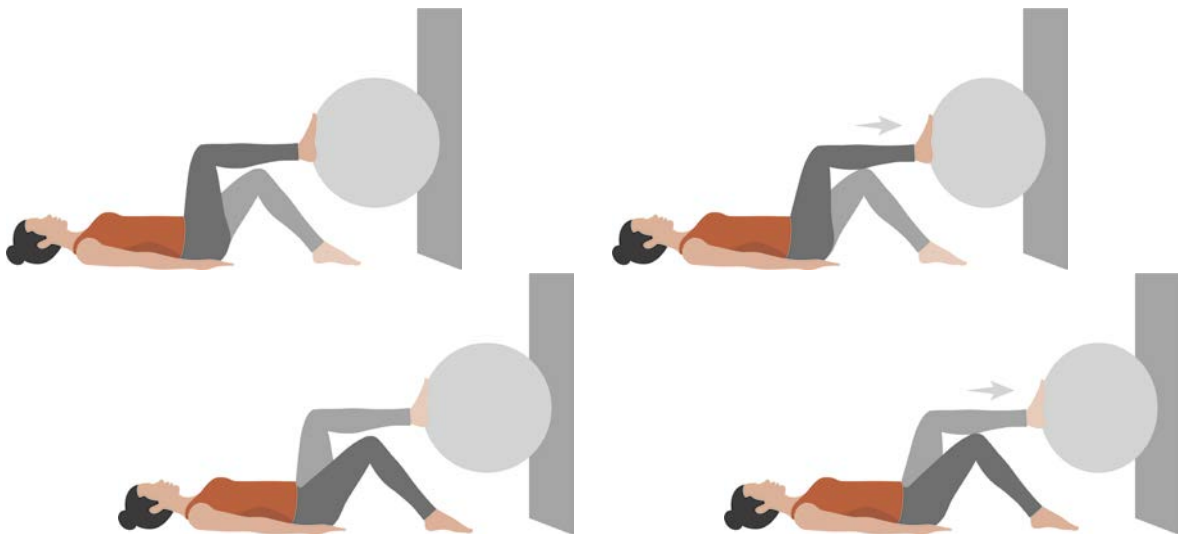
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Stabilisationsübung des Beines

Legen Sie sich vor eine Wand und halten Sie den Ball zwischen Ihrem Fuß und der Wand fest. Dabei sollten Ihre Hüfte und Ihr Knie 90 Grad gebeugt sein. Die Arme liegen neben Ihrem Körper und der Bauch ist fest angespannt. Drücken Sie nun mit dem Fuß gegen den Ball, ohne dass Ihr Knie nach innen oder außen kippt.

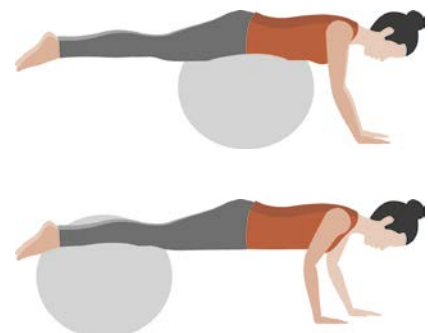
Halten Sie die Position für 30 Sekunden und wiederholen Sie sie 3 Mal pro Seite.



■ Kräftigung Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Ball und stützen sich mit beiden Händen schulterbreit auf dem Boden ab. Dabei schweben die Füße in der Luft, der Bauch ist fest angespannt, die Schultern sind nach hinten/unten gezogen, die Ellenbogen sind leicht gebeugt und der Blick ist nach unten gerichtet. Laufen Sie nun mit den Händen nach vorne bis Ihre Unterschenkel auf dem Ball liegen und wandern dann langsam wieder zurück. Darauf achten, dass bei der Übung die Wirbelsäule nicht durchhängt.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung Rumpfmuskulatur

Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf einem Pezziball ab. Dabei befinden sich die Ellenbogen unter den Schultern, die Ellenbogen sind ca. 90 Grad gebeugt, der Kopf ist in Verlängerung von der Wirbelsäule und die Füße haben Bodenkontakt. Nun den Bauch und das Gesäß fest anspannen, die Schultern nach hinten unten an die Wirbelsäule ziehen und diese Position halten.

Halten Sie für 15-20 Sekunden diese Position in 3 Sätzen.



■ Kräftigung Rückenmuskulatur

Knien Sie sich hinter einen Pezziball und legen sich mit dem Oberkörper auf ihn. Nehmen Sie nun Ihre Hände hinter den Nacken, spannen Bauch und Gesäß fest an und heben den Oberkörper leicht an, ohne ins Hohlkreuz zu fallen und senken ihn wieder.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung Rumpfmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Pezziball. Nehmen Sie nun Ihre Hände hinter den Nacken, spannen Bauch und Gesäß fest an und laufen mit den Füßen langsam nach vorne. Dabei neigen Sie Ihren Oberkörper nach hinten, sodass der Ball dabei an Ihrem Rücken entlang bis zu den Schultern rollt. Darauf achten das Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Dann wieder in die Ausgangsposition langsam zurückkehren.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung Bauchmuskulatur

Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen Pezziball. Dabei haben Ihre Füße festen Bodenkontakt und Ihre Knie sind gebeugt. Nehmen Sie Ihre Hände hinter den Nacken und spannen Bauch und Gesäß fest an. Nun heben Sie bei der Ausatmung Ihren Oberkörper etwas an und drehen ihn zur Seite. Bei der Einatmung kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

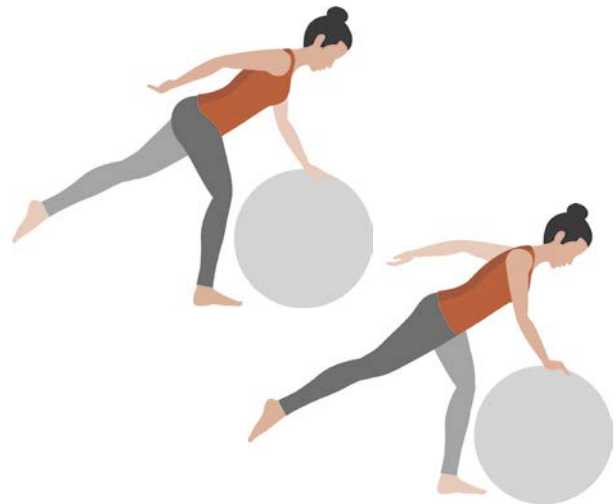
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen zu jeder Seite.



■ Gleichgewichtsübung

Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter einen Pezziball. Dabei legen Sie Ihre diagonale Hand zum vorderen Bein auf dem Ball ab. Spannen Sie Bauch und Gesäß fest an. Die Schultern ziehen Sie nach hinten unten an die Wirbelsäule und der Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule. Nun lehnen Sie sich langsam nach vorne und strecken Ihr hinteres Bein in die Luft.

Halten Sie für 10 Sekunden diese Position in 3 Sätzen auf jeder Seite.



■ Stabilisationsübung

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand und halten dabei einen Pezziball zwischen Ihrer Hand und der Wand fest. Achten Sie darauf, dass Bauch und Gesäß fest angespannt ist und Ihre Schultern sich unten befinden. Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht auf Ihrer Hand auf den Ball in alle Richtungen.

Halten Sie für 10 Sekunden diese Position in 3 Sätzen auf jeder Seite.

