Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Jetzt rollen wir los! – Fitballgymnastik

Wichtige Hinweise

- Der Fitball fördert das dynamische Sitzen und eignet sich gut als Übungsgerät. Er ersetzt aber keinen Büro- oder Schulstuhl.
- Achten Sie bei allen Übungen auf eine korrekte Körperhaltung. Vermeiden Sie das Hohlkreuz.
- Üben Sie nicht, wenn Sie unter Schmerzen leiden.
- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter.
- Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus, niemals ruck- oder schwungartig.
- Üben Sie mit Ruhe und entspannen Sie sich dabei.

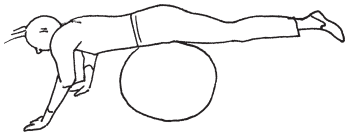
1. Fitballgewöhnung
Das dynamische Sitzen auf dem Fitball will gelernt sein. Setzen Sie beide Füße fest auf den Boden und nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein.

2. Beckenspiel
Bewegen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorn und zurück. Probieren Sie auch das vorsichtige Beckenkreisen.

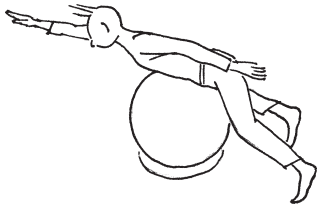
3. Seitliche Hüftbewegungen
Strecken Sie Ihre Arme nach oben und falten Sie die Hände. Bewegen Sie nun langsam das Becken nach rechts und nach links. Ca. 10 mal.

4. Rückenkräftigung
Bewegen Sie beide Arme angewinkelt in der U-Form weit nach hinten. Neigen Sie nun Ihren Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach vorn. Ca 10 mal.

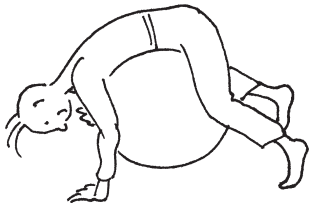
5. Bauchmuskelkräftigung
Heben Sie das rechte Knie etwas an und drücken Sie mit der linken Hand gegen das angehobene Knie. Die rechte Hand schiebt nach oben. Ca. 10 mal.



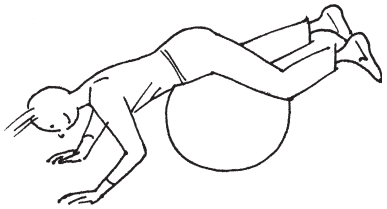
6. Bauchrollen
Legen Sie sich bäuchlings auf den Fitball. Strecken Sie Ihren Körper. Rollen Sie nun langsam auf dem Ball vor und zurück. Stützen Sie sich mit Ihren Händen auf dem Boden ab.



7. Schwimmbewegungen
Stemmen Sie Ihre Fußspitzen in den Boden und strecken Sie Ihren Oberkörper. Bewegen Sie nun einen Arm nach vorn und den anderen zurück. Ca. 10 mal.

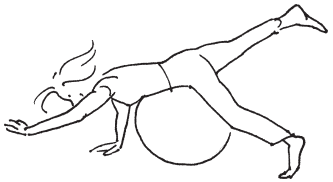


8. Rückendehnung
Legen Sie sich gemütlich auf den Fitball und lassen Sie Ihren Rücken dehnen. Ca. 60 sec.

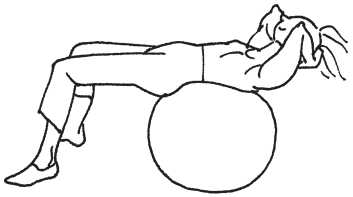


9. Liegestütz
Rollen Sie auf dem Ball etwas nach vorn und stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Boden ab. Führen Sie nun den Gesundheitsliegestütz aus. Ca. 20 mal.

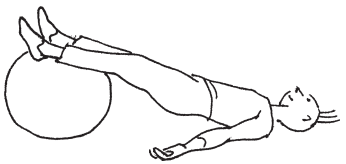
10. Rutschhalte
Knien Sie sich vor den Ball und legen Sie beide Arme auf den Fitball. Schieben Sie behutsam Ihr Brustbein in Richtung Boden und drehen Sie den Oberkörper nach rechts und nach links. Ca. 10 mal.



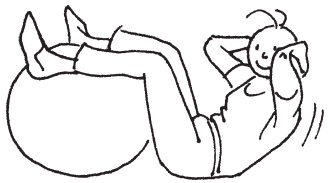
11. Rückenkräftigung
Stützen Sie sich mit den Händen und den Fußspitzen auf dem Boden ab. Heben Sie nun langsam diagonal den rechten Arm und das linke Bein etwas an. Anschließend den li Arm und das re Bein. Ca. 15 mal.



12. Rückenmassage
Legen Sie sich vorsichtig mit Ihrem Rücken auf den Ball. Die Füße behalten Kontakt zum Boden und die Hände stützen den Kopf. Rollen Sie nun langsam vor und zurück. Ca. 10 mal.



13. Gesäßmuskelkräftigung
Legen Sie in der Rückenlage die Fersen auf den Ball. Bewegen Sie nun langsam Ihr Becken auf und ab. Vermeiden Sie die Hohlkreuzhaltung. Ca. 20 mal.



14. Bauchmuskelkräftigung
Legen Sie in der Rückenlage die Unterschenkel auf den Ball. Die Hände stützen im Nacken den Kopf. Bewegen Sie nun langsam das Brustbein abwechselnd in Richtung li/re Knie. Ca. 20 mal.

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.

© 2003 · Ulrich Kuhnt · Rückenschule Hannover