Aktivwoche in Bad Dürrheim

Ballkissenübungen

DER Club Bad Dürrheim Schwarzwald

Wo täglich neue Kräfte wachsen.

SCHWARZWALD herz.erfrischend.echt.

Positionierung des Ballkissens auf dem Stuhl

Ballkissen sollte vorne mit der Sitzfläche abschließen, nicht nach hinten an die Lehne legen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Aufrechter Sitz

Beine leicht gegrätscht, Becken in Mittelstellung, Wirbelsäule gerade, Schulterblätter leicht nach hinten unten ziehen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Beckenbewegungen

Beckenbewegung:

Vor - zurück

Becken bewegt aus dem aufrechten Sitz vor (eher ins Hohlkreuz gehen) und zurück (Lendenwirbelsäule nach hinten drücken)
Auch als Lockerungsübung für zwischendurch geeignet

Beckenbewegungen

Beckenbewegung:
seitlich

Becken bewegt aus dem aufrechten Sitz seitlich (eine Pobacke nach oben ziehen), im Wechsel rechts – links
Auch als Lockerungsübung für zwischendurch geeignet

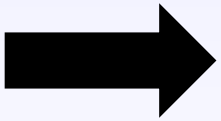
Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Kreisbewegung des Beckens

Kombination aus der Beckenbewegung nach vorne – nach hinten – zur Seite
Auch als Lockerungsübung für zwischendurch geeignet

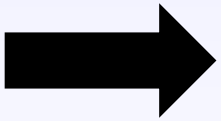
Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz



Aufrechter Sitz, Füße gehen gleichzeitig auf die Zehenspitzen und auf die Ferse
Um die Koordination mehr zu schulen, geht ein Fuß auf die Zehenspitzen und der andere auf die Ferse und nun gegengleich wechseln

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 2



Aufrechter Sitz, Füße im Wechsel vor und zurück setzen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 3

Aufrechter Sitz, Füße auf Fersen, Schulterblätter hinten zusammenziehen, Arme seitlich abspreizen (45° oder 90°), Handfläche zeigt nach vorne; Vorstellung Arme drücken gegen eine Glaswand
Spannung 30 Sekunden halten

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 4

Aufrechter Sitz, Füße auf Fersen, Oberkörper nach vorne lehnen (Rücken bleibt gerade!) und wieder zurück, Arme hängen lassen oder Hände in den Nacken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 1

Mit geradem Oberkörper vorne bleiben und die Arme nach vorne oben strecken und nach hinten unten beugen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 2

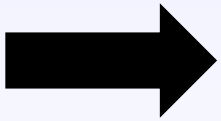
mit geradem Oberkörper vorne bleiben und mit den nach vorne oben gestreckten Armen eine Hackbewegung (kleine, schnelle, entgegengesetzte Bewegung nach oben und unten) machen

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 5 (gerade Bauchmuskulatur)

Aufrechter Sitz, Füße auf Fersen, Bauchmuskulatur anspannen und mit geradem Oberkörper nach hinten (nicht anlehnen!) und wieder nach vorne
Arme hängen lassen oder Hände in den Nacken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 6



Aufrechter Sitz, Bauchmuskulatur anspannen, abwechselnd langsam ein Bein abheben, ca. 5 Sekunden halten, Seitenwechsel

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 7

Aufrechter Sitz, Bauchmuskulatur anspannen, ein Bein abheben und entgegengesetzte Hand ans Knie → Druck aufbauen, 10-15 Sekunden halten, Seitenwechsel

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 8 (Bauchmuskulatur)

Aufrechter Sitz, Füße auf Fersen, Bauchmuskulatur anspannen, langsam ein Bein abheben, ausbalancieren und zweites Bein abheben, evtl. Arme zur Seite abspreizen zum ausbalancieren, Spannung ca. 10 Sekunden halten und langsam lösen

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Sitz
Übung 9 (Bauchmuskulatur)
Variation 1

Aufrechter Sitz, Füße auf Fersen, Bauchmuskulatur anspannen, langsam ein Bein abheben, ausbalancieren und zweites Bein abheben, mit beiden Beinen Fahrrad fahren

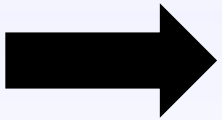
Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 2

Beine abwechselnd beugen und strecken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 3



beide Beine gleichzeitig beugen und strecken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 4

Arme nach oben strecken, beide Beine beugen – Arme nach unten beugen, beide Beine strecken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

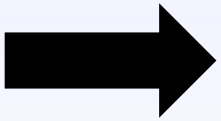
Ballkissenübungen im Stand

Ein Bein auf Ballkissen stellen, anderes Bein langsam dazustellen, Gleichgewicht suchen

Wichtig: Kein Bodenkontakt! Versuchen, aufrecht zu stehen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des ganzen Körpers und Gleichgewichtstraining
Übung 1



Beide Füße auf Ballkissen, aufrechter Stand, abwechselnd rechtes und linkes Bein leicht nach unten drücken ohne den Boden zu berühren

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des ganzen Körpers und Gleichgewichtstraining
Übung 2

Beide Füße auf Ballkissen, gerader Rücken, leicht in die Knie gehen und wieder hoch
(Knie nicht ganz durchdrücken)

Übungen zur Stabilisierung des ganzen Körpers und Gleichgewichtstraining
Übung 3

Beide Füße auf Ballkissen, gerader Rücken, leicht in die Knie gehen und abwechselnd rechtes und linkes Bein nach unten drücken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Ballkissenübungen im Liegen

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs in Rückenlage

Rückenlage, angestellte Beine auf Ballkissen, Hände neben den Körper, langsam das Gesäß abheben und wieder senken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 1

Gesäß oben halten und auf dem Ballkissen auf der Stelle gehen (Füße leicht abheben)

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 2

Gesäß oben halten, ein Bein bleibt auf Ballkissen, anderes Bein strecken (Oberschenkel bleiben parallel)

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs in Rückenlage
Übung 2

Rückenlage, Ballkissen unter Schulterblätter, Beine anstellen, Arme, Kopf und Gesäß abheben (evtl. Hände in Nacken, um Kopf zu unterstützen), ausbalancieren

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 1

abwechselnd auf Zehenspitzen gehen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 2

Arme Richtung Decke strecken und abwechselnd hinter den Kopf führen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs in Rückenlage
Übung 3

Rückenlage, Ballkissen im Nacken, so dass der Kopf und Schultergürtel abgelegt werden kann, Arme seitlich abheben, Beine anstellen, Gesäß abheben, abwechselnd die Beine abheben und wieder senken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Ballkissenübungen im Knien

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Knien

Mit beiden Knien auf das Ballkissen, Oberkörper aufrichten, Arme seitlich zum Ausgleichen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Knien
Übung 2

Mit beiden Knien auf das Ballkissen, Oberkörper aufrichten, abwechselnd Zehenspitzen abheben, einmal rechts, einmal links

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs im Knien
Übung 3

Mit beiden Knien auf das Ballkissen, Oberkörper aufrichten, beide Zehenspitzen abheben

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Variation 1

Variation: Arme nach oben strecken und nach unten beugen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Viel Spaß beim Üben!

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim