

PENDEL[®] BALL

Rückentraining auf dem Pendel[®] Ball

Ziel: Kräftigung der geraden Rückenmuskulatur – Rückenstrecker (Musculus erector spinea)

Durchführung: liegen Sie in Bauchlage. Nehmen Sie Ihre Hände an die Schläfen und ziehen Sie langsam mit ihrem Rücken in die Streckung nach oben. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule – der Blick geht schräg nach vorne Richtung Boden. Senken Sie Ihren Oberkörper wieder kontrolliert nach unten ab.

Dauer: 3 Sätze à 15 -20 Wiederholungen – Pause ca. 20-30 Sekunden



Core-Training auf dem Pendel[®] Ball

Ziel: Kräftigung der körperstabilisierenden Tiefenmuskulatur, Beinbeuge- und Bauchmuskulatur

Durchführung: gehen Sie in Rückenlage, achten Sie auf einen rechten Winkel im Bereich Oberschenkel / Unterschenkel. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Ihre Hände befinden sich an den Schläfen, Ellenbogen zeigen nach außen. Heben Sie nun langsam ein Bein an und bleiben Sie im Oberkörper stabil. Stellen Sie langsam das Bein wieder ab und wechseln Sie die Seite.

Dauer: Im Wechsel – 15 Wiederholungen auf jeder Seite bei gleichmäßiger Atmung.



Gleichgewichtsübung auf dem Pendel® Ball

Ziel: Zentrierung der Körpermitte und Ausbalancieren des Gleichgewichts

Durchführung: Sitzen Sie in einer mittigen und geraden Sitzposition auf den Ball. Probieren Sie langsam Ihre Füße nacheinander vom Boden abzuheben. Gleichen Sie mit Ihren Armen aus.

Dauer: 3 x 1 Minute



Training der Bauchmuskulatur auf dem Pendel® Ball

Ideal für den Trainingsbeginner oder im Bereich 50+, durch die unterstützende Hilfe des Pendel Balls

Ziel: Kräftigung der Körpermitte – der geraden Bauchmuskulatur (Rectus abdominis)

Durchführung: Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß etwas unterhalb der Ballmitte. Nehmen Sie Ihre Hände an die Schläfen, die Ellenbogen sind nach außen gerichtet. Gehen Sie nun geführt mit dem Oberkörper nach oben und senken Sie ihn wieder nach hinten ab.

Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Ausatmen beim Nachobenkommen, Einatmung beim Nachuntengehen.

Dauer: 3 Sätze à 15 -20 Wiederholungen – Pause ca. 20-30 Sekunden

