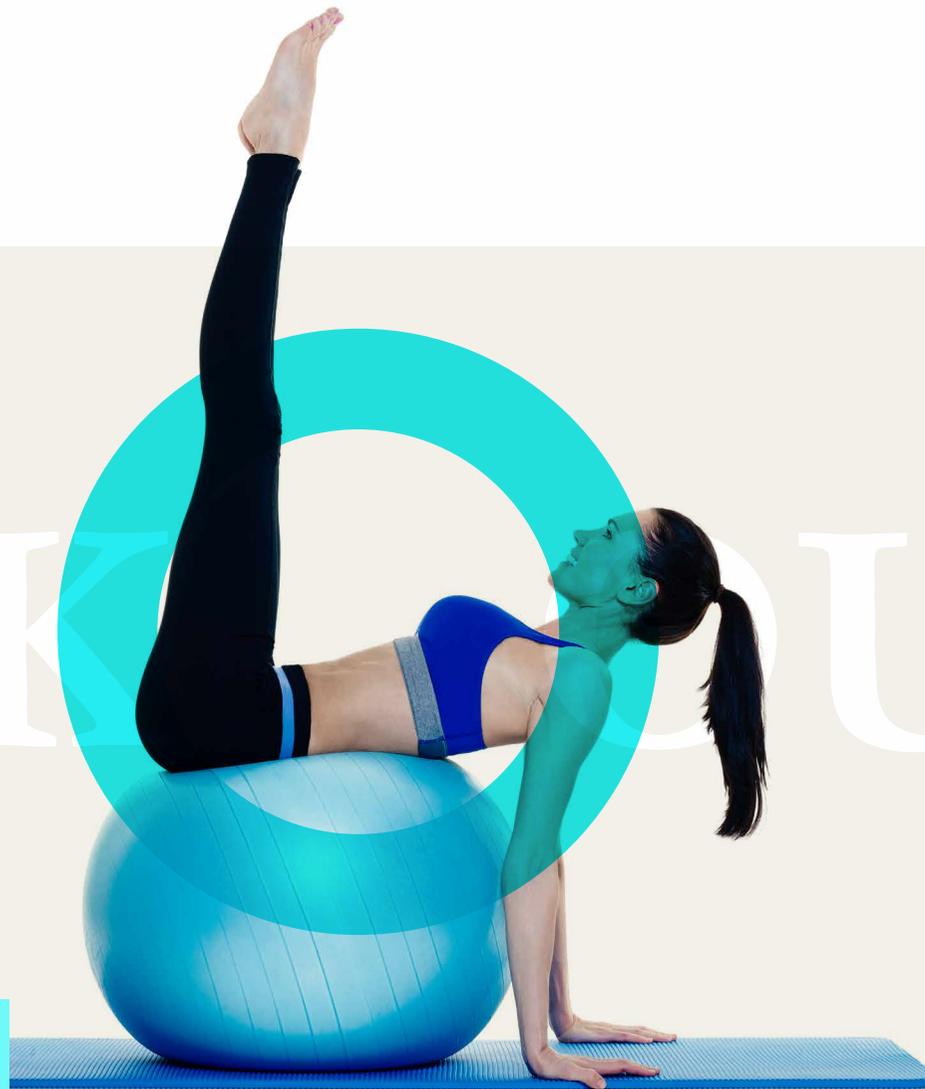


WORKOUT



Das perfekte Gymnastikball
Training für Zuhause von
GORILLA SPORTS

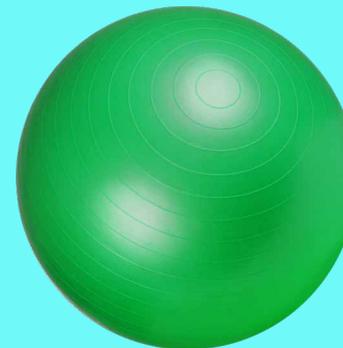
6 effektive Ganzkörper-Übungen mit dem Fitnessball

Er ist rund, bunt und überzeugt mit Vielseitigkeit – der Gymnastikball ist ein beliebtes Sportgerät, mit dem in Fitnessstudios, Vereinen oder Zuhause gerne trainiert wird. Selbst im Berufsleben hat der farbenfrohe Ball einen festen Platz an vielen Schreibtischen eingenommen, da er eine gesunde Sitzalternative zum herkömmlichen Bürostuhl bietet.

Mit Gymnastikball-Übungen wird der ganze Body in Form gebracht und einzelne Muskelgruppen gezielt gestärkt. Rücken, Bauch, Arme und Schultern gewinnen gleichermaßen an Kraft wie Beine und Po. Zusätzlich zum Muskelaufbau verbessert sich der Gleichgewichtssinn und das Balancegefühl, sodass Sportler genauso wie Schwangere oder Senioren von einem regelmäßigen Gymnastikball-Workout profitieren.



55 cm



65 cm



75 cm

<p>Körpergröße Tischhöhe</p>	<p>unter 160 cm unter 60 cm</p>	<p>160 - 180 cm 60 - 85 cm</p>	<p>über 180 cm über 85 cm</p>
----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

01



Crunch

- Lege den Rücken von den Schulterblättern bis zur Lendenwirbelsäule auf dem Ball ab
- Ober- und Unterschenkel bilden einen 90° Winkel und die Füße stehen mit Entfernung zum Ball am Boden
- Mit angespanntem Bauch und Fingerspitzen am Hinterkopf, hebst Du den Oberkörper gerade hoch
- Stoppe nach wenigen Zentimetern und halte kurz die Spannung im Bauch
- Senke langsam den Oberkörper und gehe zur Ausgangsposition zurück

- > 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- > Stärkung der geraden Bauchmuskeln
- > Für Fortgeschrittene: Hebe den Oberkörper seitlich hoch und führe den rechten Ellenbogen zur linken Hüfte – Seitenwechsel



02



Unterarmstütz

- Gehe in den Vierfüßlerstand und lege die Oberschenkel am Boden ab
- Unterarme sind auf dem Fitnessball, wobei sich die Ellenbogen unter den Schultern befinden
- Löse die Knie vom Boden und hebe die Hüfte bis Du in einer Geraden bist
- Spanne den Bauch an und lasse das Becken nicht nach unten sinken
- Halte die Position für 5 Sekunden und senke dann wieder die Knie ab

- > 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- > Muskelaufbau am gesamten Körper + Verbesserung des Gleichgewichts
- > Für Fortgeschrittene: Löse in der Ausgangsposition das gestreckte rechte Bein für wenige Zentimeter vom Boden. Halte für 5 Sekunden – Seitenwechsel



03



Brücke

- Gehe in Rückenlage, sodass Du die Füße auf den Ball ablegen kannst
- Kopf und Schultern bleiben am Boden liegen und Arme befinden sich mit abgelegten Handflächen neben dem Körper
- Becken und Beine sind in der Luft und bilden mit dem Oberkörper eine Linie
- Mit angespanntem Bauch und in kleinen Bewegungen hebst und senkst Du das Becken ohne es abzulegen

- > 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- > Kräftigung des unteren Rückens + Straffung des Pos
- > Für Fortgeschrittene: Löse in der Halteposition das rechte Bein und halte für 5 Sekunden – Seitenwechsel



04



Superman

- Lege Dich in Bauchlage auf dem Balanceball ab und spanne den kompletten Körper an
- Arme sind vor dem Ball abgelegt, Beine sind gestreckt und Fußspitzen berühren den Boden
- Hebe gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein gestreckt vom Boden ab bis sie in einer Linie sind
- Halte für 5 Sekunden die gestreckte Position
- Senke Arm und Bein langsam wieder ab und wechsle die Seiten

- > 3 Sätze à 5 Wiederholungen pro Seite
- > Aufbau von Po- und Rückenmuskulatur + Verbesserung des Gleichgewichts
- > Für Fortgeschrittene: Pushe in der gesteckten Position den angehobenen Arm und das gestreckte Bein 5 Mal nach oben – Seitenwechsel



05



Plank

- Lege Dich in Bauchlage auf den Ball ab und rolle nach vorne bis nur noch die Unterschenkel aufliegen
- Arme sind gestreckt und Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern auf dem Boden
- Bilde mit angespanntem Körper eine Gerade
- Halte die Spannung für 5 Sekunden bevor Du langsam wieder zur Ausgangsposition zurückrollst

- > 15 x Wiederholungen
- > Stärkung des gesamten Körpers + spezielle Aktivierung der Arm-, Po- und Bauchmuskeln
- > Für Fortgeschrittene: Führe eine Liegestütz durch indem Du in der gestreckten Position langsam die Arme beugst. Senke den Oberkörper bis auf wenige Zentimeter über den Boden ab und drücke Dich wieder nach oben



06



Beinfall

- Lege Dich mit dem unteren Rücken auf den Ball und stelle die Hände am Boden ab
- Strecke die geschlossenen Beine senkrecht zur Decke
- Senke langsam die Beine soweit ab, dass Du den unteren Rücken auf dem Ball halten kannst
- Bewege ohne Schwung die Beine wieder Richtung Decke und halte stets den Bauch angespannt

- > 15 x Wiederholungen
- > Kräftigung vom unteren Teil der geraden Bauchmuskeln
- > Für Fortgeschrittene: Halte in der gesenkten Position die Beine für 5 Sekunden in der Luft



WORKOUT

Gorilla Sports GmbH
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7
64372 Ober-Ramstadt

info@gorillasports.de
www.gorillasports.de

Tel: +49 (0) 6151 60614-0
Fax: +49 (0) 6151 6061425

Das perfekte Gymnastikball
Training für Zuhause von
GORILLA SPORTS

<https://www.gorillasports.de/gymnastikball-55-75-cm>