

Fit mit dem Wasserball

Bewegungstipps von Elisabeth Herzog-Fitzke, Gesund- und Vitaltrainerin, Pilates- und Gymstick Instructorin bei der Union Herzogenburg



Abb.1



Abb.2



Abb.3



Abb.4

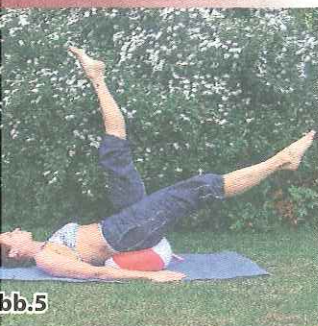


Abb.5

Jeder hat ihn zu Hause, den klassischen Wasserball. Schnell aufgeblasen steht Ihnen ein günstiges und flexibles Workout-Wunder zur Verfügung! Der ideale Durchmesser sollte etwa 30 Zentimeter betragen.

Der weiche Ball ist ein ideales Trainingsgerät zum Kombinieren mit klassischen Übungen, denn durch das Zusammendrücken werden tief liegende Muskelschichten trainiert und die Haltung verbessert.

Also aufblasen und los geht's!

Oberschenkel und Brustkräftigung

(Abb.1) Ball in beide Hände nehmen und auf Schulterhöhe nach vorne strecken. Einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, dabei das andere Knie tief beugen. Oberkörper bleibt aufrecht, Ball zusammendrücken. 8x je Seite;

Rückenmuskulatur, Innenschenkel, Gesäßkräftigung

(Abb.2) Mit Ball zwischen den Knien, Knie tief beugen und aufrichten. Arme nach oben strecken, Bauch fest anspannen. 8x je Seite;

Seitliche Bauchmuskulatur, Brustmuskulaturkräftigung

(Abb.3) Sitzend die Beine anwinkeln und den Ball vor der Brust fest zusammendrücken. Oberkörper gerade nach hinten neigen und nach rechts drehen. 10 x im Wechsel;

Rückenmuskulatur, Gleichgewicht

(Abb.4) Vierfüßlerstand, linke Hand auf den Ball stützen. Rechte Hand und linkes Bein diagonal im Wechsel ausstrecken und in die Länge ziehen. Bauch fest

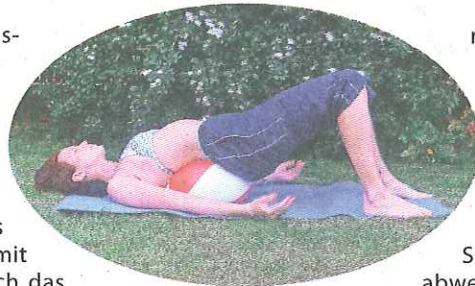


Abb.6

nach innen oben ziehen. 6x je Seite;

Beinschere, formt die Beine

(Abb.5) Ball unter den unteren Rücken legen. Arme neben dem Körper ablegen, Schultern locker lassen. Beine abwechselnd nacheinander nach vorne strecken, lang machen. Bauch ist dabei fest angespannt. 10 x im Wechsel;

Gesäßmuskulatur

(Abb.6) Poformer, stärkt den Bauch. Rückenlage, Arme neben dem Körper. Ein Bein angewinkelt auf den Ball stellen. Hüfte leicht anheben und anderes Bein nach oben strecken, dabei Gesäß mit anheben. 5x je Seite;

Brustkräftigung

(Abb.7) Strafft die Brustmuskulatur und die inneren Oberschenkel. Über den Vierfüßerstand mit dem Ball zwischen den Knien die Arme knapp neben dem Körper beugen, den Oberkörper absenken so weit es geht. Langsam wieder hochdrücken. Bauch fest anspannen. 10 x wiederholen;

Tipp: Blasen Sie den Ball nicht zu prall auf, nur so weit, dass Sie ihn problemlos mit einer Hand fassen können! Der Wasserball ist im nicht ganz aufgeblasenen Zustand auch ein tolles Massagegerät. (Relaxposition – siehe ovales Foto). Rollen Sie sich einfach mit der Wirbelsäule über den Ball oder entspannen Sie mit Kopf auf dem Ball die Nackenwirbelsäule.

Viel Spaß!

Elisabeth Herzog-Fitzke



Abb.7