

Bedienungsanleitung



Sehr geehrte Kundin, Sehr geehrter Kunde,

wir beglückwünschen Sie zum Kauf eines Produkts der Marke BEST. Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise, um eine lange Nutzung zu gewährleisten. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig und fangen Sie erst mit der Montage an, wenn Sie alles verstanden haben.

Bedienungsanleitung Gymnastikball

Allgemeine Einleitung

Der Gymnastikball gibt Ihnen die Möglichkeit, ein vielseitiges Gesundheitstraining für Ihren Körper durchzuführen. Verspannungen werden abgebaut, die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und die Gelenke schonend aktiviert.

Obwohl der Ball vor allem als Gymnastik- und Sportgerät gedacht ist, kann er auch als alternatives Sitzmöbel (z.B. im Büro, Zuhause) verwendet werden.

Vom dauernden Sitzen auf dem Ball wird jedoch aus therapeutischen Gründen abgeraten. Falls Sie jedoch seit längerem Beschwerden haben oder unter plötzlichem akuten Schmerz leiden, empfehlen wir Ihnen vor Beginn des Trainings Ihren Arzt aufzusuchen.

Worauf ist zu achten?

Der Verpackung liegen zwei unterschiedliche Stöpsel bei, diese können wie folgt gehandhabt werden:

1. Zum Aufpumpen mit einem Ballventil- dient zugleich als Ventil
2. als Verschluss ohne Funktion

- **Sollten Sie einen Kompressor benutzen, bitte langsam aufblasen.**

Ballgröße

Siehe Tabelle auf der Außenverpackung. Der Ball sollte so prall aufgeblasen werden, dass seine Auflagefläche beim Sitzen darauf nur wenig größer wird. Ein elastisches Federn soll möglich sein.

Kleidung

Bequeme Sportkleidung. Am Besten barfuß oder mit leichten, rutschfesten Sportschuhen.

Unterlage

Gymnastikmatte, Teppichboden oder PVC-Belag, kein Parkett oder Steinboden.

Übungsfläche

Sicherheitsabstand in alle Richtungen einhalten.



Hinweise

Bitte nicht von hinten über den Ball springen, sondern Vorne aufsitzen. Achten Sie darauf, dass sich im Umfeld Ihres Trainingsplatzes keine spitzen oder kantigen Gegenstände befinden. Den Gymnastikball nicht in der Nähe der Heizung lagern. Nicht geeignet für Kinder unter 3 aufgrund verschluckbarer Teile!

Tägliche Übungszeit: 5-10 Minuten

Warm-Up Phase: Übung 1+2

Hauptübungsphase: Übung 3-9

Cool-Down-Phase: Übung 10

Genügend Pausen zwischen den Übungen lassen.

Übungsteil-Einleitung:

Um mit dem Ball vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen:

Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf den Ball, und zwar wie folgt:

Sitzen Sie auf dem Ball, den Brustkorb heben, den Bauch leicht nach Vorne wölben, die Schulter locker lassen. Das Körpergewicht liegt in der Mitte des Balles und nicht auf den Füßen, die Fußspitzen und Knie zeigen leicht nach außen.



Sitzposition Einleitung

Wippen, Federn und Rollen Sie den Ball wie in der Abbildung dargestellt in alle Richtungen. Halten Sie sich an einem festen Möbelstück (z.B. Tisch) fest, um anfängliche Unsicherheiten ausgleichen zu können.

Wenn Sie ein sicheres Gefühl auf dem Ball haben, beginnen Sie mit Übung 1.



Übungsprogramme

Übung 1

Ziel: Wechselnde Be- und Entlastungen der Wirbelsäule in aufrechter Haltung, Gleichgewichtsübung.

Ausgangsstellung:

Sitz auf dem Ball, den Brustkorb heben, den Bauch leicht nach Vorne wölben, die Schultern locker lassen. Das Gewicht in der Mitte des Balles und nicht auf den Füßen, die Fußspitzen und Knie zeigen leicht nach Außen.



Übung a

Mit den Händen „Zügel“ halten, dabei locker auf dem Ball auf- und abfedern.

Übung b

Beide Schultern hochziehen und nach Unten fallen lassen. Die Hände können auch auf den Oberschenkeln aufliegen. Durch die aufrechte Haltung wird der Impuls der Schultern auf den Ball weitergeleitet und dieser beginnt zu Wippen. Die Schultern im Takt auf und ab bewegen.

Übung c

Die Arme zur Seite strecken, die Handflächen zeigen nach oben. Beide Fersen so weit wie möglich hochziehen und dann nach unten fallen lassen. Dadurch bekommt der Ball einen Impuls und er beginnt zu Wippen. Immer im Takt die Fersen auf und ab bewegen.

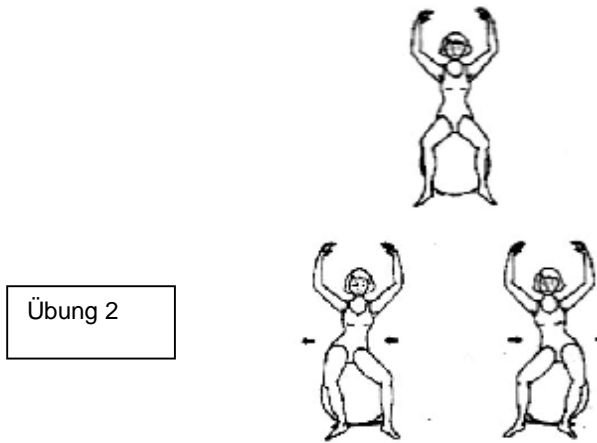


Übung 2

Ziel: Seitliche Wirbelsäulenbewegung, Gleichgewichtstraining.

Ausgangsstellung:

Sitz auf dem Ball, den Brustkorb heben, den Bauch leicht nach Vorne wölben, die Schultern locker lassen. Das Gewicht in der Mitte des Balles und nicht auf den Füßen, die Fußspitzen und Knie zeigen leicht nach Außen.



Übung 2

Übung

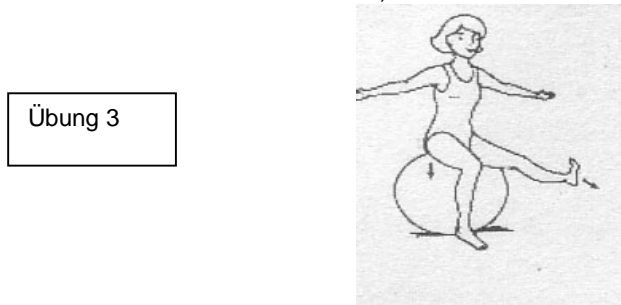
Arme nach Oben strecken mit den Handflächen zueinander. Das Becken nach rechts und links bewegen, der Schultergürtel bleibt dabei ruhig, der Ball gibt der Bewegung nach, die Füße bleiben stehen.

Übung 3

Ziel: Gleichgewichtstraining, Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Sitz auf dem Ball, den Brustkorb heben, den Bauch leicht nach Vorne wölben, die Schultern locker lassen. Das Gewicht in der Mitte des Balles und nicht auf den Füßen, die Fußspitzen zeigen leicht nach Außen. Die Arme zur Seite strecken, die Handflächen nach Oben drehen.



Übung 3

Übung

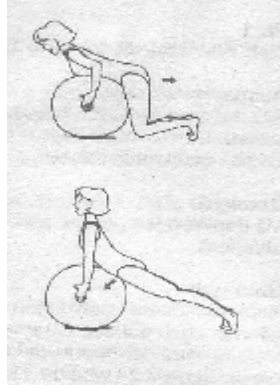
Abwechselnd die Beine nach vorne strecken und abheben, dabei die Ferse von sich weg schieben.

Achtung: Das Gewicht bleibt immer auf dem Ball.



Übung 4**Ziel:** Gleichgewichtstraining, Rückenmuskelkräftigung, aufrechte HaltungAusgangsstellung:

Nehmen Sie sich eine rutschfeste Unterlage zur Hand. Auf der Unterlage knien, der Ball liegt unter dem Bauch, die Zehen auf den Boden stellen.



Übung 4

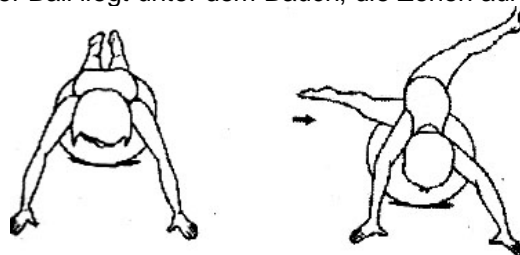
Übung

Die Hände rechts und links seitlich an den Ball legen, den Oberkörper auf dem Ball ablegen, nun die Knie und die Ellenbogen strecken, das Hauptgewicht liegt auf dem Becken, der Blick bleibt nach Vorne gerichtet, die Knie leicht zur Brust ziehen. Die Übung 5-10x wiederholen.

Übung 5**Ziel:** Drehung der Wirbelsäule, GleichgewichtsübungAusgangsstellung:

Auf der Unterlage knien, der Ball liegt unter dem Bauch, die Zehen auf den Boden stellen.

Übung 5

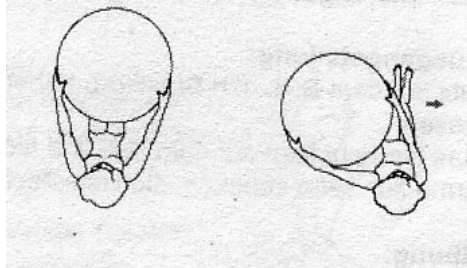
Übung

Den Oberkörper nach Vorne über den Ball rollen, bis die Hände schulterbreit auf dem Boden stehen. Mit den Händen soweit vorlaufen, bis der Ball unter der Mitte der Oberschenkel liegt. Das rechte Bein gestreckt anheben, das Becken dreht dabei auf die linke Seite. Diese Übung abwechselnd mit dem linken und rechten Bein durchführen. Die Arme und der Brustkorb bleiben konstant. Der Blick bleibt am Boden.

Übung 6**Ziel:** Rotation der BrustwirbelsäuleAusgangsstellung:

Rückenlage. Ball mit beiden Händen und gestreckten Armen in Schulterhöhe über den Kopf nehmen.

Übung 6

Übung

Den Ball abwechselnd nach rechts und nach links ablegen, die Arme bleiben gestreckt. Das Gesäß bleibt auf dem Boden liegen.

Übung 7**Ziel:** Muskelkräftigung von Oberschenkelrückseite, Gesäß und Rücken; GleichgewichtstrainingAusgangsstellung:

Rückenlage, Unterschenkel auf dem Ball, Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

Ausgangsstellung



Übung a



Übung b



Übung c

Übung a

Gesäß heben, bis Oberschenkel, Becken und Körper eine Linie bilden. 7 Sekunden halten und Gesäß dann langsam wieder ablegen.

Übung b

Arme auf dem Körper überkreuzen. Gesäß heben und ablegen.

Übung c

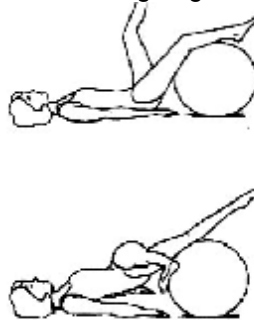
Die Arme liegen neben dem Körper. Das linke Bein gestreckt ca. 10 cm vom Ball abheben. Dann das Gesäß langsam heben und wieder ablegen. Die Übung 5 Mal wiederholen, dann die Gleiche Übung mit dem rechten Bein wiederholen.



Übung 8**Ziel:** Bauchmuskelkräftigung, WirbelsäulenbeweglichkeitAusgangsstellung:

Rückenlage, Unterschenkel auf dem Ball, Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

Übung 8

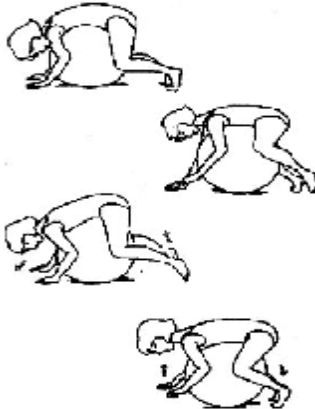
Übung

Linkes Bein gestreckt in die Luft heben. Das Gesäß anheben. Das gehobene linke Bein nach rechts überkreuzen, dann nach links außen abspreizen. Das Gesäß bleibt immer gehoben. Die Schultern bleiben auf dem Boden.

Übung 9**Ziel:** StabilisierungAusgangsstellung:

Der Ball liegt unter dem Bauch, die Hände auf den Boden stellen. Die Ellbogen zeigen leicht nach außen und berühren den Ball. Die Oberschenkel und Knie umfassen den Ball. Die Zehen stehen am Boden. Der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte vom Ball. Der Kopf ist entspannt.

Übung a



Übung b

Übung a

Von der linken Hand und dem linken Fuß abstoßen, sodass die rechte Hand und der rechte Fuß mehr belastet werden. Die linke Seite hebt sich etwas vom Boden ab. Diese Übung abwechselnd nach rechts und nach links durchführen. Das Ausmaß der Bewegungen lässt sich variieren.

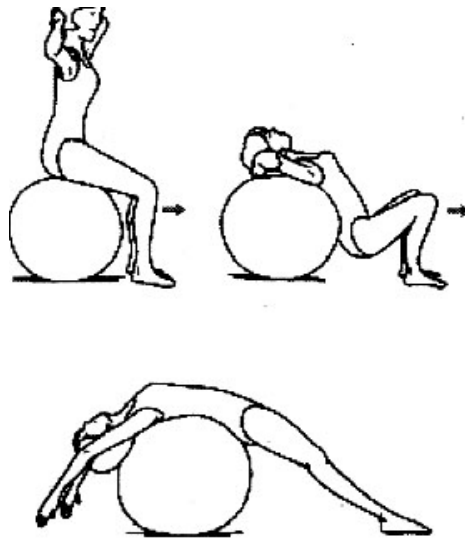
Übung b

Sich von beiden Füßen nach Vorne abstoßen, sodass die Hände mehr belastet werden, die Füße heben sich etwas vom Boden ab. Dann von den Händen nach Hinten abstoßen, wodurch die Füße mehr belastet werden, die Hände lösen sich vom Boden.



Übung 10**Ziel:** Wirbelsäulenaufrichtung, Schulterbeweglichkeit, BauchmuskeldehnungAusgangsstellung:
Sitz auf dem Ball

Übung 10

**Übung**

Die Füße laufen dem Ball davon, dadurch wird der Ball zur Rückenlehne. Das Gesäß bleibt über dem Boden am Ball, die Knie sind gebeugt. Durch das Ausstrecken der Beine liegt der Körper in Rückenlage auf dem Ball. Die Arme nach Hinten strecken, die Füße bleiben stehen. Zu Beginn ist ein leichter Dehnungsschmerz möglich.

Bei täglicher Wiederholung der Übungen ist der Erfolg durch eine deutliche Erleichterung und geistiges Wohlbefinden Ihres Körpers zu spüren.

Wichtige Information:

Den Gymnastikball zwei Stunden bei einer Raumtemperatur von ca. 22 Grad erwärmen. Danach den Artikel mit dem Blasebalg oder der Luftpumpe auf eine Größe von ca. 10% größer als der angegebene Durchmesser aufblasen. Nach 2-3 Stunden wieder auf die angegebene Größe ablassen. Damit wird die vorgesehene Elastizität erreicht. Sollten Sie zum Aufblasen Pressluft verwenden, füllen Sie den Gymnastikball langsam und mit größter Vorsicht.

Bitte beachten Sie unser weiteres, umfangreiches Body-Traning-Programm mit den unterschiedlichsten Artikeln, die dazu beitragen können, Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Fitness zu steigern.

Viel Spaß mit Ihrem neuen Produkt der Marke BEST!

