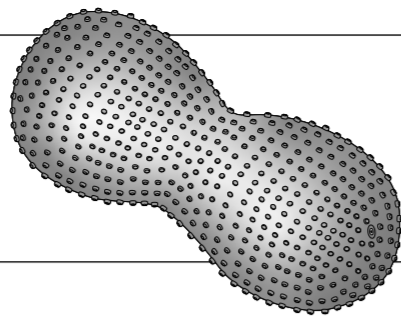




# Training mit dem Fitnessball



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Fitnessball ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Bei einigen Übungen wird die korrekte Körperhaltung unterstützt oder ein gelenkschonendes Training ermöglicht. Die Sinne und die Körperwahrnehmung werden durch die Noppen besonders angesprochen. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

## Ihr Tchibo Team

## Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

**Lesen Sie auch umseitige Hinweise bei der Verwendung zur Selbstmassage.**

## Verwendungszweck

Der Fitnessball ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios, beim Ballsport und zu therapeutischen Zwecken ist er nicht geeignet. Der Fitnessball ist belastbar bis max. 120 kg. Der Fitnessball darf nur wie in dieser Anleitung beschrieben verwendet werden. Setzen Sie sich nicht für längere Zeit darauf.

## Fragen Sie Ihren Arzt!

**• Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

• Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.

• Nicht für therapeutisches Training geeignet!

## WARNUNG - Verletzungsgefahr

• Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.

• Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

• Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. **Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.**

• Der Fitnessball ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein!

• Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Fitnessball nicht sicher benutzen können.

• Sollten Sie Kindern die Benutzung des Fitnessballs erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Artikel nicht gebaut ist.

• Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.

• Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

• Pusten Sie den Fitnessball nicht mit dem Mund auf. Gefahr von Schwindel.

• Prüfen Sie den Fitnessball vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie ihn nicht benutzen.

• Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und den Ball beschädigen.

• Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.

• Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen

und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.

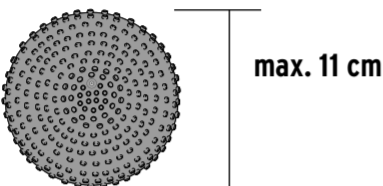
• Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

• Der Fitnessball darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• Der Fitnessball darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie ihn nicht!

## VORSICHT - Sachschäden

• Pumpen Sie den Fitnessball nicht über seine Nenngröße von 11 cm hinaus auf. Der Ball darf nicht völlig stramm aufgepumpt sein, sondern muss sich noch leicht mit dem Daumen eindrücken lassen.



max. 11 cm

• Nicht in kaltem Zustand aufpumpen. Lassen Sie ihn mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur liegen. Das Material braucht diese Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.

• Benutzen Sie keine Drucklufteinrichtungen an Tankstellen, um den Fitnessball aufzupumpen. Der Ball könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.

• Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.

• Schützen Sie den Fitnessball vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.

• Schützen Sie den Fitnessball vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.

## Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

• Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.

• Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakt ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.

• Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.

• Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.

**i** Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

## Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

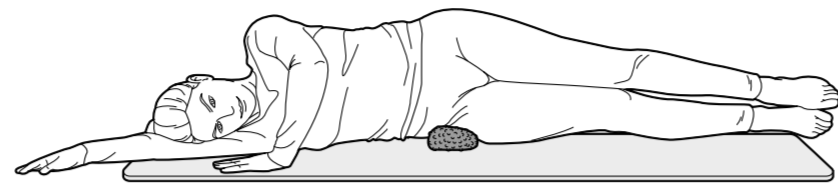
## Nach dem Training: Dehnen

• Einige Dehnübungen finden Sie umseitig abgebildet.

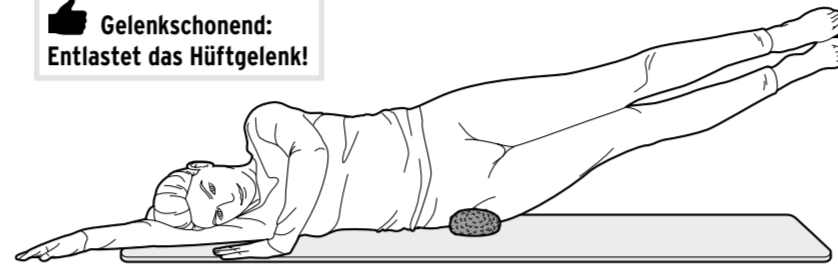
• Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

• Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

## 1. Seitliche Bauchmuskulatur



**👍 Gelenkschonend: Entlastet das Hüftgelenk!**



## Ausgangsposition:

In Seitenlage, Beine gestreckt, den Kopf auf den unteren Arm ablegen, mit der anderen Hand vorm Körper abstützen. Bauch und Po angespannt. Den Fitnessball unterm Hüftgelenk positionieren.

## Ausführung:

Die gestreckten Beine so weit wie möglich anheben, mindestens 4 Sekunden halten, langsam bis knapp über den Boden absenken.

Zur anderen Seite wiederholen.

## 4. Bauchmuskeln

**👍 Entlastet die Nackenmuskulatur!**

**⚠️ Den Kopf nicht überstrecken!**



## Ausgangsposition:

In Rückenlage, Arme locker seitlich ablegen. Beine aufgestellt, Füße hüftbreit. Bauch und Po anspannen. Den Fitnessball im Nacken positionieren. Den Kopf nicht überstrecken!

**Ausführung Variante 1:** Beide Beine angewinkelt nach oben führen und halten. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

**Ausführung Variante 2:** Beide Beine angewinkelt nach oben führen und halten. Abwechselnd ein Bein gestreckt absenken, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

## 6. Unterer Rücken, Po + hintere Oberschenkelmuskeln



**👍 Trainiert die Tiefenmuskulatur!**

## Ausgangsposition:

In Rückenlage auf dem Boden, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Arme seitlich vom Körper. Einen Fuß auf den Fitnessball stellen. Bauch und Po anspannen.

## Ausführung:

Die Hüfte aus der Bauchmuskulatur heraus nach oben anheben. Oberkörper und Arme bleiben in Position. Ca. 4 Sekunden halten. Langsam zurück in die Ausgangsposition. Mehrmals wiederholen, dann Seitenwechsel.

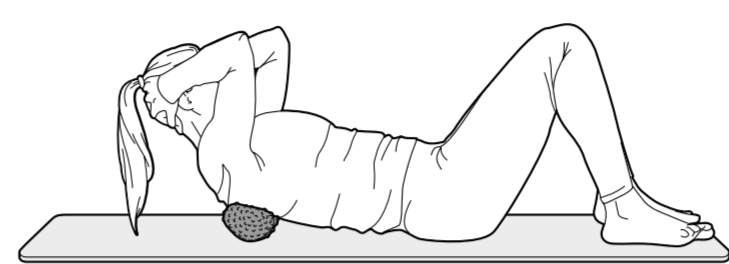
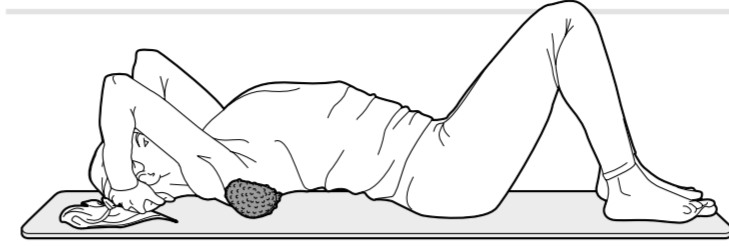
## Steigerung:

Zusätzlich das freie Bein anheben, ca. 4 Sekunden halten. Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

• Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.



## 2. Gerade Bauchmuskulatur



## Ausgangsposition:

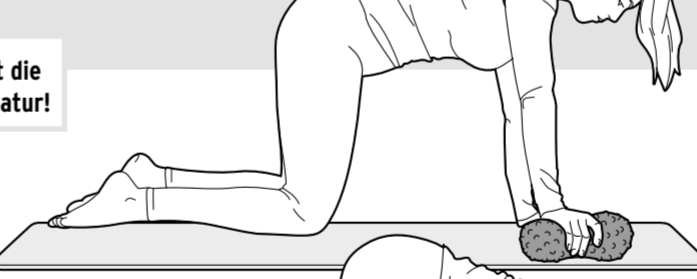
In Rückenlage über den Fitnessball legen - Position: oberer Rücken -, Hände im Nacken verschränken, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit.

## Ausführung:

Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben. **Nicht im Nacken ziehen!**

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

## 7. Brust + Trizeps



**⚠️ Handgelenk nicht überdehnen!**



## Ausgangsposition:

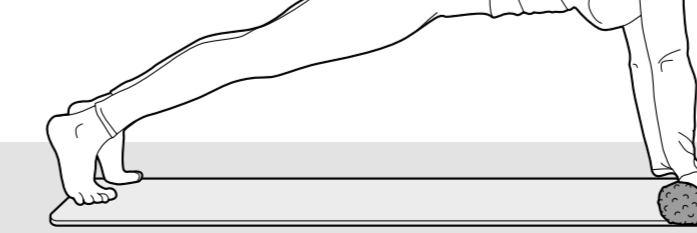
Auf dem Boden kniend, die Hände schulterbreit abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden. Mit einer Hand auf dem Fitnessball abstützen.

## Ausführung:

Den Oberkörper absenken, der Rücken bleibt gerade. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Mehrmals wiederholen, dann Seitenwechsel.

## Variante:

Die Beine nach hinten gestreckt nur mit den Füßen abstützen. Ausführung wie zuvor.



## 3. Seitliche Rumpfmuskulatur

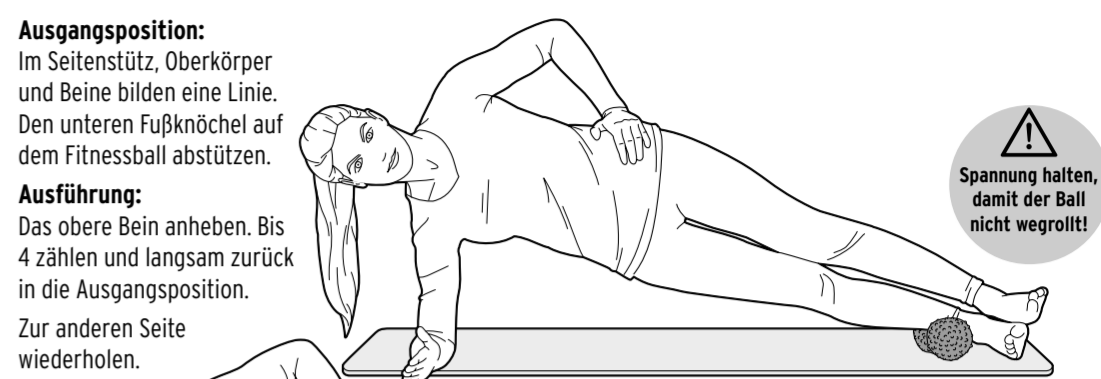
### Ausgangsposition:

Im Seitenstütz, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Den unteren Fußknöchel auf dem Fitnessball abstützen.

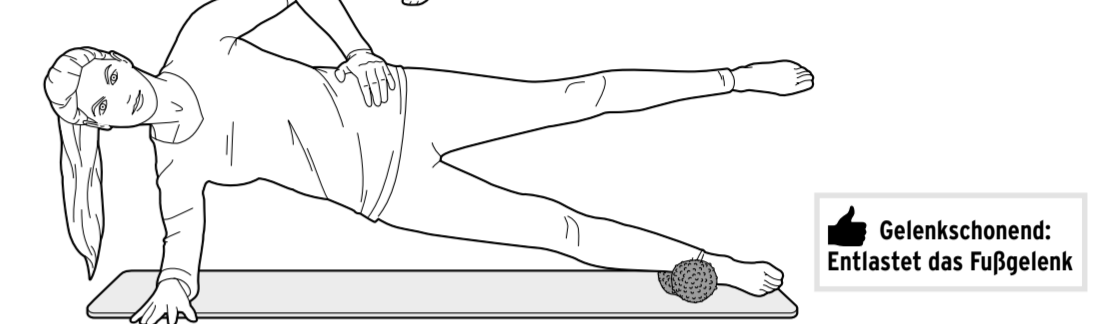
### Ausführung:

Das obere Bein anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Zur anderen Seite wiederholen.



**⚠️ Spannung halten, damit der Ball nicht wegrollt!**

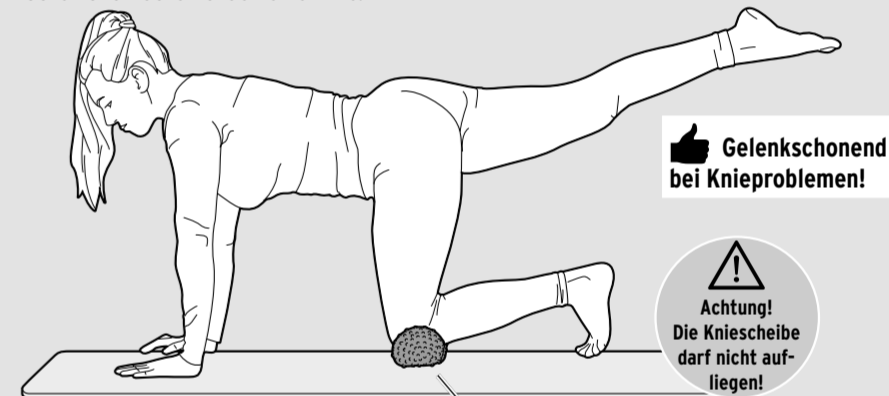


**👍 Gelenkschonend: Entlastet das Fußgelenk**

## 5. Unterer Rücken, Po + Oberschenkel

### Ausgangsposition:

Im Vierfüßler-Stand ein Knie auf dem Fitnessball abstützen. Blick nach unten richten, Rücken und Nacken bilden eine Linie.



**👍 Gelenkschonend bei Knieproblemen!**

**⚠️ Achtung! Die Kniescheibe darf nicht aufliegen!**

Den Ball unterhalb der Kniescheibe platzieren.

### Ausführung:

Das freie Bein gestreckt anheben, Oberkörper und Bein bilden eine Linie. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Zur anderen Seite wiederholen.

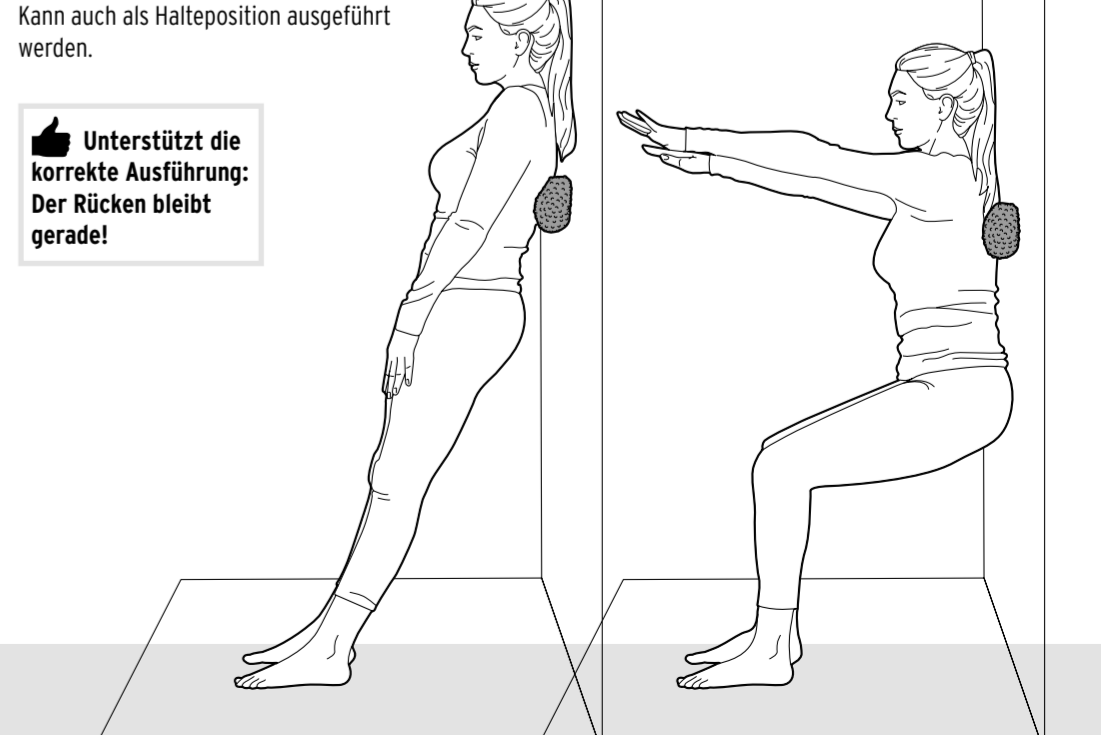
## 8. Oberschenkelmuskulatur

### Ausgangsposition:

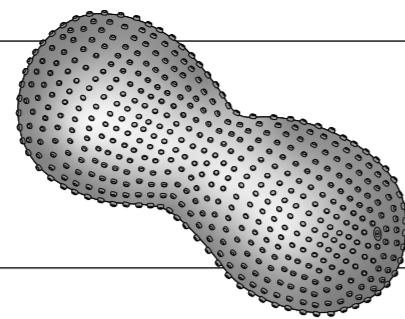
Mit dem Fitnessball unter den Schulterblättern an eine Wand anlehnen. Die Beine hüftbreit, etwas nach vorne gestreckt stellen.

### Ausführung:

Den Oberkörper langsam an der Wand entlang über den Fitnessball rollend nach unten führen, bis Ober- und Unterschenkel in etwa einen rechten Winkel bilden. Die Arme dabei nach vorne strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Kann auch als Halteposition ausgeführt werden.



**👍 Unterstützt die korrekte Ausführung: Der Rücken bleibt gerade!**



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig mit einfachen Massage- oder Entspannungsübungen begegnen.

Dafür haben wir den Ball auf der Oberfläche mit kleinen Noppen versehen. Durch die Übungen werden die Muskeln entspannt und gedehnt.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

## Ihr Tchibo Team

### Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

#### Verwendungszweck

Der Fitnessball ist zur Selbstmassage und für Dehnübungen zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen.

Der Fitnessball ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Wellnessbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

**Lesen Sie auch umseitige Hinweise für die Verwendung als Trainingsgerät.**

#### Fragen Sie Ihren Arzt!

• **Bevor Sie mit den Übungen beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**

• Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.

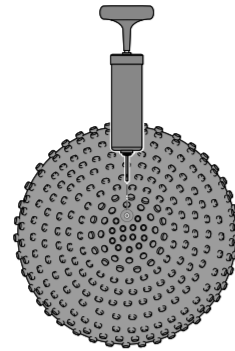
• Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.

• Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!  
Nicht für Lymphmassagen vorgesehen.

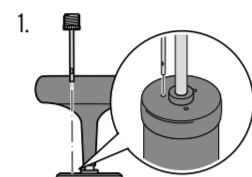
• Bei Venen-/Bindegewebschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur in Richtung Herz und nicht in die Gegenrichtung. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

### Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

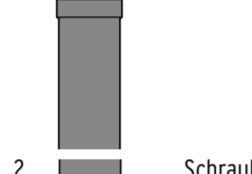
- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz! Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über den Ball, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist.
- Pumpen Sie den Fitnessball nur soweit auf, dass Sie bequem auf ihm liegen können. Lassen Sie ggf. mit der Pumpen-Nadel etwas Luft ab.



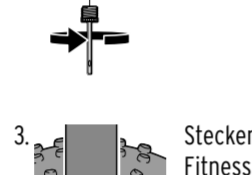
### Fitnessball aufpumpen



1. Nehmen Sie die Nadeldüse aus der Aufbewahrung an der Luftpumpe.



2. Schrauben Sie die Nadeldüse auf die Luftpumpe. Feuchten Sie die Nadel vor dem Aufpumpen mit mildem Seifenwasser an, damit das Ventil nicht beschädigt wird.



3. Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil des Fitnessballs. Stecken Sie sie soweit hinein, **bis der Nadelkopf vollständig auf der Balloberfläche aufliegt**. Wenn der Ball noch platt ist, halten Sie die Pumpe ggf. etwas schräg, um ganz einzudringen.

**i** Das vollständige Einstecken der Nadeldüse ist insbesondere beim ersten Aufpumpen wichtig, da die Ventilmembrane durchstoßen werden muss. Lässt sich der Fitnessball nicht leichtgängig aufpumpen, ist die Membrane nicht durchstoßen. In dem Fall ziehen Sie die Nadeldüse heraus und stecken Sie sie erneut bis zum Anschlag in das Ventil.

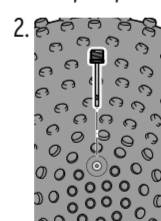
4. Pumpen Sie den Fitnessball langsam und stetig auf, bis er den gewünschten Härtegrad erreicht hat. Den Fitnessball nur bis zu einem maximalen Durchmesser von 11 cm aufpumpen, da er sonst Schaden nehmen kann.

**i** Das Ventil schließt luftdicht ab, sobald Sie die Luftpumpe herausziehen.  
• Bewahren Sie die Nadeldüse in der Aufbewahrung an der Luftpumpe auf.

### Luft ablassen

Ist der Fitnessball für Ihre Zwecke zu hart, ist zuviel Luft darin.

1. Um etwas Luft abzulassen, schrauben Sie die Nadeldüse von der Luftpumpe und feuchten sie mit etwas Seifenwasser an.



2. Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil.  
3. Drücken Sie auf den Fitnessball. Die Luft entweicht durch die Nadeldüse.  
4. Ziehen Sie die Nadeldüse heraus, sobald der gewünschte Härtegrad erreicht ist.

### Pflege

▷ Wischen Sie den Fitnessball bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.

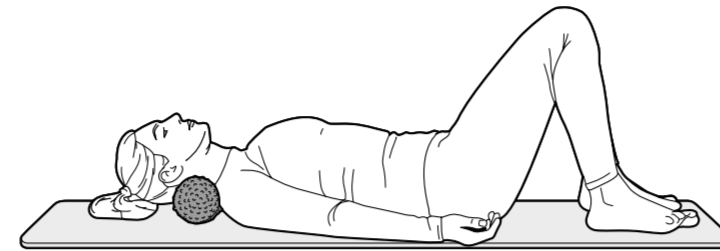
### Verstauen

▷ Zum platzsparenden Verstauen können Sie wie oben beschrieben die Luft aus dem Fitnessball lassen.

• Bewahren Sie den Fitnessball auf keinen Fall in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf.

• Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

## 1. Nacken - Entspannung und Massage bei Steifheit



### Ruheposition:

Legen Sie sich mit dem Nacken auf den Fitnessball. Den Nacken nicht überdehnen! Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Legen Sie Ihre Arme entspannt neben dem Körper ab.

### Massage:

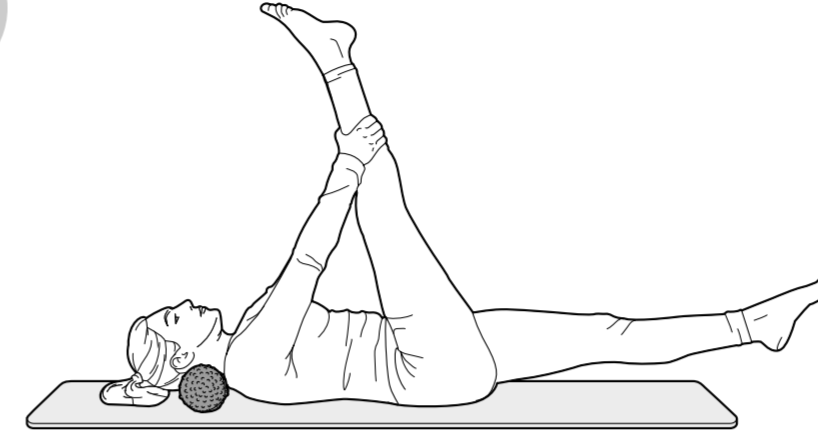
Drehen Sie den Kopf leicht von links nach rechts - so wie es für Sie angenehm ist.

### Tipp:

Wenn Ihnen der Ball zu hoch ist, lassen Sie etwas Luft ab.



## 2. Bauchübung und Dehnung hinterer Oberschenkelmuskel



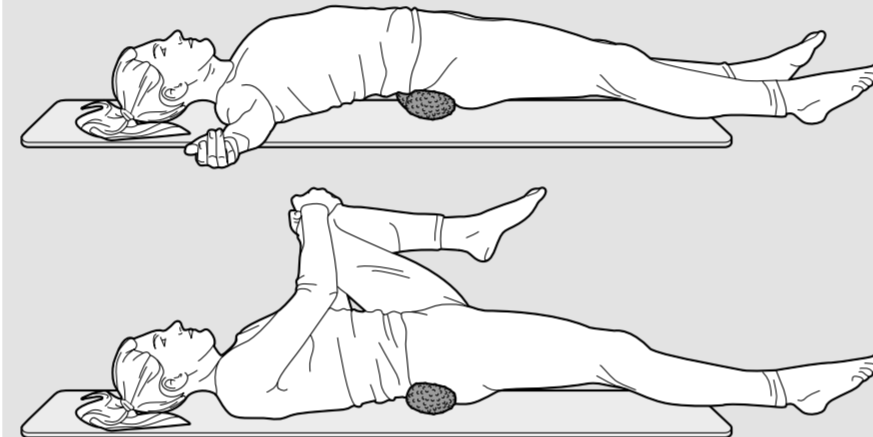
### Ausgangsposition:

Legen Sie sich mit dem Nacken auf den Fitnessball. Den Nacken nicht überdehnen! Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

### Ausführung:

Heben Sie die Beine mit der Bauchmuskulatur leicht an und halten Sie so. Ziehen Sie dann ein Bein gestreckt zum Körper. Seitenwechsel.

## 4. Bauchdehnung + Streckung / Dehnung Hüftbeuger + Po



### Ruheposition / Bauchdehnung:

Legen Sie sich mit dem Steißbein auf den Fitnessball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

### Mobilisierung / Massage / Dehnung Hüftbeuger + Po:

Bewegen Sie sich leicht nach rechts und links, um den Hüftbereich zu mobilisieren und die Muskulatur am Po und am unteren Rücken zu massieren.

Ziehen Sie ein Bein zum Körper hin, bis Sie die Dehnung im Hüftbeuger und Po spüren. Halten Sie das Bein so für einige Sekunden. Wechseln Sie dann zum anderen Bein.

## 5. Rückenmassage

### Ausgangsposition:

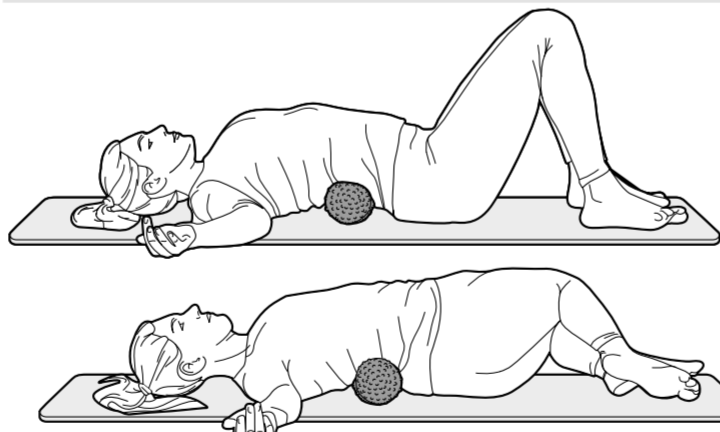
Mit dem Fitnessball unter den Schulterblättern an eine Wand anlehnen. Die Beine hüftbreit, etwas nach vorne gestreckt stellen, Arme entspannt.

### Ausführung:

Den Oberkörper langsam an der Wand entlang über den Fitnessball etwas nach unten und wieder nach oben rollen.



## 7. Unterer Rücken - Massage und Mobilisierung



### Ausgangsposition:

Legen Sie sich mit dem Kreuz auf den Fitnessball, die Beine aufgestellt, Kopf und Arme entspannt abgelegt.

**Ausführung statisch:** Ausgangsposition halten, die Bauchdehnung bewusst erspüren.

### Ausführung dynamisch 1:

Mobilisieren Sie den unteren Rücken, indem Sie das Becken hoch und runter bewegen. Dabei den Po anspannen und den unteren Rücken gegen den Fitnessball drücken.

### Ausführung dynamisch 2:

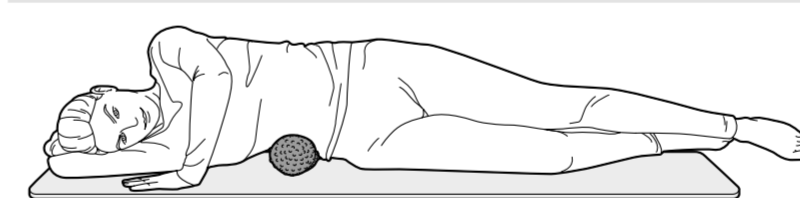
Massieren und mobilisieren Sie den unteren Rücken, indem Sie langsam die Beine von rechts nach links kippen.

**Vorsicht! Bewegen Sie die Beine nur soweit von rechts nach links, wie es Ihnen angenehm ist. Bei akuten Rückenproblemen fragen Sie zuvor Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.**

Beginnen Sie zunächst nur mit leichten Bewegungen.



## 8. Seitliche Hebung der Wirbelsäule



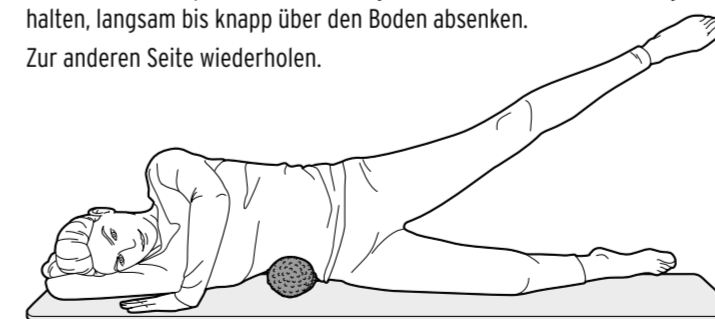
### Ruheposition / Hebung der Wirbelsäule:

In Seitenlage, oberes Bein gestreckt, unteres leicht angewinkelt zur Stabilisierung, den Kopf auf den unteren Arm ablegen, mit der anderen Hand vorm Körper abstützen. Den Fitnessball unter der Taille positionieren. Dadurch wird die Wirbelsäule angehoben.

### Training der seitlichen Bauchmuskulatur:

Bauch und Po anspannen. Das obere gestreckte Bein so weit wie möglich anheben, mindestens 4 Sekunden halten, langsam bis knapp über den Boden absenken.

Zur anderen Seite wiederholen.



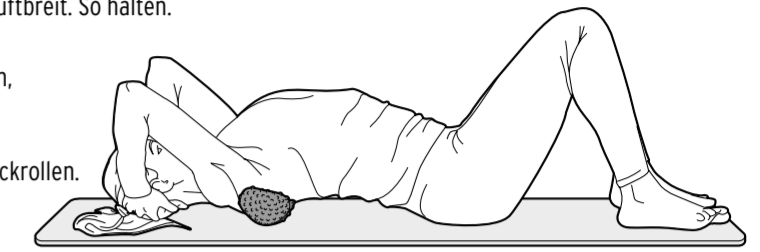
## 3. Brustdehnung

### Ausgangsposition / Dehnung:

In Rückenlage über den Fitnessball legen - Position: oberer Rücken -, Hände im Nacken verschränken, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit. So halten.

### Massage:

Massieren Sie den Rücken, indem Sie mit dem Oberkörper auf dem Fitnessball vor- und zurückrollen.



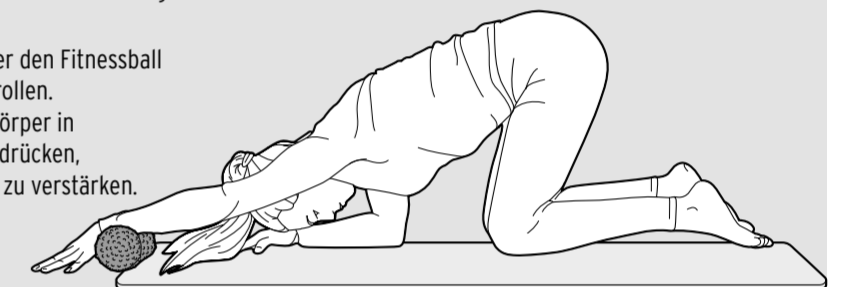
## 6. Dehnung Schulter, Oberarm-Rückseite, seitlicher Rücken + Brustmuskulatur

### Ausgangsposition:

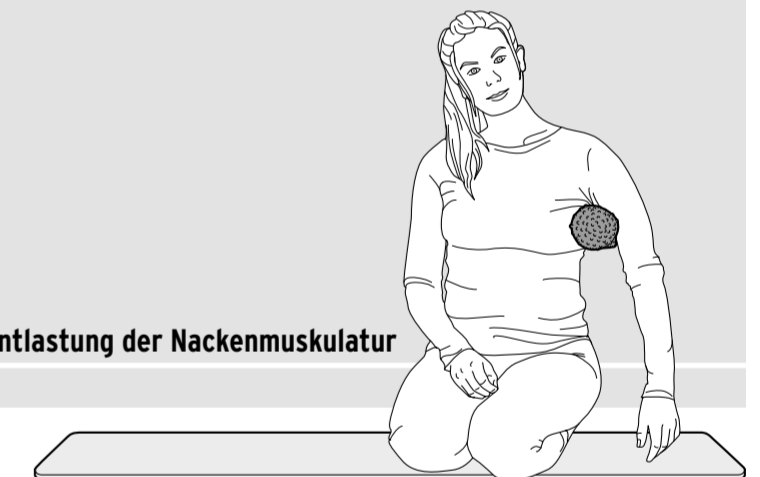
In kniender Position beugen Sie den Oberkörper vor - Rücken gerade! - und legen Sie den nach vorne gestreckten Arm über den Massageball.

### Dehnung:

Mit dem Arm über den Fitnessball vor- und zurückrollen. Dabei den Oberkörper in Richtung Boden drücken, um die Dehnung zu verstärken.



## 9. Entlastung der Nackenmuskulatur



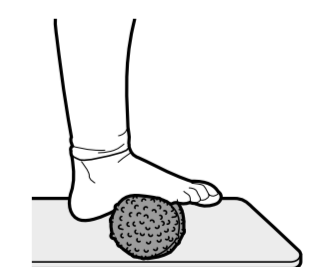
### Dehnung:

Im Stehen oder kniend. Klemmen Sie den Fitnessball unter die Achsel. Lassen Sie den Arm entspannt nach unten hängen. Neigen Sie den Kopf leicht zur anderen Seite, bis Sie die Dehnung spüren. Seitenwechsel.

**Auch gut zur Stärkung der Muskulatur rund um die Rotatorenmanschette:** Halten Sie den Kopf gerade. Drücken Sie den Fitnessball mit dem Oberarm gegen den Körper. Ca. 4 Sekunden halten, dann entspannen.

Seitenwechsel.

## 10. Fußmassage



### Ausgangsposition:

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf den Fitnessball.

### Ausführung:

Rollen Sie Ihren Fuß langsam vor und zurück über den Fitnessball.

## Dehnübungen

