

Claire Alix Anderson

Funktionelles  
Training mit dem  
**BODYMATE**  
Fitnessball



Claire Alix Anderson

Funktionelles Training  
mit dem

**BODYMATE**

**Fitnessball**

## **Impressum**

Verfasser/Herausgeber:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Bundesrepublik Deutschland

# Inhalt

Warum Du mit dem Fitnessball trainieren solltest .....	7
Was gibt es beim Training mit dem BODYMATE Fitnessball zu beachten?.....	11
Wie lang sollte eine Trainingseinheit sein?.....	13
<b>A. Übungen für die Beine.....</b>	<b>15</b>
A1. Kniebeuge mit Ball an der Wand.....	16
A2. Freie Kniebeuge .....	17
A3. Ausfallschritt einfach.....	18
A4. Ausfallschritt mit Ball.....	19
A5. Seitlicher Ausfallschritt mit Ball.....	20
A6. Sprung-Kniebeuge.....	21
A7. Sprung-Ausfallschritt.....	22
A8. Beinbeuger mit Ball .....	23
A9. Beinheben mit Ball .....	24
<b>B. Übungen für den Rumpf/Core .....</b>	<b>25</b>
B1. Crunch mit Ball.....	26
B2. Hüftheben am Ball.....	27
B3. Hüftheben einbeinig.....	28
B4. Klappmesser mit Ball.....	29
B5. Beinheben mit Ball.....	30
B6. Klappmesser mit Ball-Übergabe .....	31
B7. Schräger Crunch.....	32
B8. Liegestütz-Crunch .....	33
B9. Liegestütz-Klappmesser .....	34
B10. Liegestütz-Crunch einbeinig .....	35

B11. Liegestütz-Klappmesser einbeinig .....	36
B12. Seitstütz - Beine auf dem Ball - haltende Position.....	37
B13. Seitstütz - Arme auf dem Ball - haltende Position .....	38
B14. Seitstütz haltend - Beine auf dem Ball - Rotation .....	39
B15. Seitstütz haltend - Arme auf dem Ball - Rotation.....	40
B16. Rückenstrecker - einfach.....	41
B17. Rückenstrecker - fortgeschritten.....	42
B18. Rückenstrecker auf Ball liegend.....	43
B19. Seitliches Beinheben.....	44
B20. Unterarmstütz - haltend .....	45
B21. Unterarmstütz - dynamisch.....	46
B23. Unterarmstütz - einbeinig.....	47
<b>C. Übungen für Oberkörper .....</b>	<b>49</b>
C1. Liegestütz - Mit Füßen auf dem Ball .....	50
C2. Armheben mit Ball .....	51
C3. Schulterdrücken .....	52
C4. Liegestütz - Mit Händen auf dem Ball .....	53
C5. Trizepsdrücken mit Ball.....	54
<b>D. Kombi-Übungen / Ganzkörpertraining.....</b>	<b>55</b>
D1. Kniebeugen & Armheben .....	56
D2. Ausfallschritt & Armheben .....	57
D3. Ausfallschritt & Rotation .....	58
D4. Liegestütz & Crunch .....	59
D5. Unterarmstütz mit Knie ranziehen .....	60
D6. Liegestütz mit einbeinigem Crunch.....	61
D7. Crunch & Klappmesser .....	62
D8. Klappmesser mit einbeinigem Crunch .....	63

# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient dazu, dem Leser eine ergänzende Hilfestellung bei der körperlichen Betätigung mit dem BODYMATE Fitnessball zu bieten. Ziel ist dabei, die funktionelle Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination zu erhöhen. Dies führt bei Anwendern häufig zu einer erhöhten Vitalität und einem gesteigerten Wohlbefinden.

Allerdings sei zu erwähnen, dass sportliche Betätigungen unter Umständen zu erheblichen Verletzungen führen und die Gesundheit gefährden können. Dies kann dann der Fall sein, wenn Übungen falsch ausgeführt werden oder Krankheiten vorliegen, die zu einer körperlichen Überforderung führen können. Auch wenn dieses Buch in Zusammenarbeit mit der professionellen Trainerin Claire Alix Anderson erstellt wurde, warnen wir ausdrücklich davor, ohne professionelle Hilfe zu trainieren.

Bevor mit dem Training begonnen oder die in diesem Buch aufgeführten Übungen ausgeführt werden, sollte unbedingt vorher mit einem Arzt Absprache gehalten werden! Ein Einverständnis eines Arztes ist ausdrücklich zu empfehlen, bevor mit sportlichen Betätigungen begonnen werden kann. Falls während der Übungen mit dem BODYMATE Fitnessball Beschwerden auftreten, sollte das Training unbedingt beendet und ein Arzt aufgesucht werden.

Falls abgenutzte oder defekte Teile an dem BODYMATE Fitnessball auffallen, sollte das Produkt unter keinen Umständen genutzt werden! Außerdem erhebt dieses Buch weder Anspruch darauf, eine medizinische Anweisung, noch Leitlinie zu sein. Die Informationen und Übungen in diesem Buch dienen lediglich der ergänzenden Hilfestellung bei den Übungen für den jeweiligen Anwender. Falls körperliche

Beschwerden, Erkrankungen oder Verletzungen vorliegen, sollte vor dem Training mit diesem Buch unbedingt mit einem Arzt gesprochen werden. Dies gilt übrigens auch für alle anderen körperlichen Betätigungen in Ihrem Alltag.

Die Übungen in diesem Buch richten sich ausschließlich an gesunde Menschen ab einem Alter von 18 Jahren. Es ist wichtig, dass die Übungen unter Aufsicht und Anweisung eines professionellen und zertifizierten Trainers durchgeführt werden. Das Buch soll dabei lediglich als Ergänzung und zusätzliche Hilfestellung dienen. Wenn während des Trainings ein körperliches Unwohlsein oder sonstige körperliche Beschwerden auftreten, sollte das Training umgehend beendet und ein Arzt aufgesucht werden.

Des Weiteren kann die Information in diesem Buch weder als Ersatz für regelmäßige, sportliche Betätigung, noch als Alternative für ärztliche Empfehlungen oder Behandlungen dienen. Es sollte daher ausschließlich zu Informationszwecken genutzt werden. Falls Arzneimittel eingenommen werden, sollte ebenfalls vorher mit einem Arzt Absprache gehalten werden. Das Training mit dem Fitnessball erfordert Achtsamkeit und Vorsicht. Vor den Übungen ist ein Aufwärmtraining empfehlenswert, um die Übungen anschließend langsam und bedacht auszuführen. Körperliche Signale sollten dabei unbedingt beachtet werden, sodass nicht bis zur vollständigen Überforderung trainiert wird. Das Training mit dem Fitnessball beinhaltet sowohl Übungen für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene, die körperlich anstrengend sein können. Wenn noch wenig bis keine Erfahrungen mit Fitnessball-Übungen vorhanden sind, sollte unbedingt ausschließlich mithilfe der Anfängerübungen trainiert werden.

# Warum Du mit dem Fitnessball trainieren solltest

Du hast Dich also entschieden, mit dem BODYMATE Fitnessball zu trainieren. – Gratulation zu dieser Entscheidung! Denn das Training mit dem Ball ist vielfältig und für den gesamten Körper von Vorteil.

Die Übungen mit dem BODYMATE Fitnessball trainieren vier Kernbereiche:

1. Beweglichkeit
2. Ausdauer
3. Kraft
4. Koordination

Sowohl Rücken, Bauch, Beine, Brust, Arme, Schultern und Gesäß werden durch die unterschiedlichen Übungen in diesem Buch beansprucht. So stärkst Du sämtliche Muskeln und bringst Deine Fitness auf den nächsten Level.

Hauptsächlich wird mit meinen Übungen Deine Körpermitte, der sogenannte „Core“ (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) trainiert. Core-Training ist besonders anspruchsvoll, aber auch besonders effektiv. Es werden - im Gegensatz zum isolierten Muskeltraining - komplexe Übungen durchgeführt, um ganze Muskelketten gleichzeitig zu beanspruchen. Meine Übungen, die insbesondere die Muskelpartien zwischen Zwerchfell und Hüfte herausfordern, sollen Dir zur „stabilen Mitte“ verhelfen. Das hat mehrere Vorteile.



Das Wichtigste vorweg: Eine gestärkte Rücken- und Bauchpartie wirkt dem Volksleiden Nr. 1, den Rückenschmerzen bzw. Rückverspannungen entscheidend entgegen. Deine Wirbelsäule kann nur durch eine starke Rumpfmuskulatur gestützt und damit dauerhaft entlastet werden. Diese Muskulatur schont wesentlich die Bandscheiben vor Überbelastung und Abnutzung. Deine Bandscheiben sind eine Art „Airbag“ und „Stoßdämpfer“ zwischen den einzelnen Wirbeln. Sie helfen dabei, von außen einwirkende Kräfte zu reduzieren. Diese Kräfte können bereits durch eine starke umliegende Rumpfmuskulatur abgefangen werden.

Core-Training stärkt Dein Gleichgewicht. Die Muskeln der Mitte werden Dir helfen, Deine Bewegungsabläufe zu koordinieren. Eine stabile Mitte hält dich aufrecht. Und man sieht Dir diese Stabilität auch an! Sie macht deinen Gang sicherer, Deine Bewegungen flüssiger und dynamischer. Du fühlst Dich fitter und vitaler im Alltag. Und je wohler Du Dich in deinem Körper fühlst, desto mehr Leichtigkeit fühlst Du im Alltag und bei allem, was Du tust. Viele, die mit dem Fitnessball trainieren, berichten von einem angenehmen Wohlbefinden, das bereits nach wenigen Trainingseinheiten eintritt.

Ich will versuchen mit dem Trainings-Mythos aufräumen, der Fitnessball wäre nur für leichte gymnastische Übungen geeignet.

Woher kommt dieses Image? Der Fitnessball ist seit mehreren Jahrzehnten insbesondere in der Physiotherapie und „Rückenschule“ bekannt. Mobil und vielfältig einsetzbar, wurde er auch in unterschiedlichen Varianten als sogenannter Sitzball bei der Büroarbeit vermarktet. Der Gymnastikball erhielt tendenziell sein Image als „rücken-schonendes“ und mühelos-einfaches Sportgerät. Getreu dem Motto: Du bewegst dich, obwohl Du eigentlich nur sitzt. Natürlich reicht das nicht! Und diese Annahme wird selbstverständlich auch den Möglichkeiten, die der Fitnessball bietet, nicht gerecht.

Erst Anfang der 00er Jahre entdeckten namhafte Fitnesstrainer die Vorteile des Fitnessballs. Im englischen Sprachraum entwickelte sich

innerhalb kürzester Zeit ein regelrechter Hype. Zu Recht! Hochleistungssportler und Athleten nutzten den Ball gezielt, um ihre sportliche Leistungskapazität zu steigern. Auch Fitnessstudios gaben dem Training mit dem Fitnessball eigene Trainingsbereiche und boten spezielle Kurse an.

Auch in Europa werden immer mehr Menschen auf die neue Art zu trainieren aufmerksam. Hier soll mein Trainingsleitfaden anknüpfen. Die Übungen in diesem Buch sind facettenreich und herausfordernd. Ich beginne mit einzelnen Grundübungen, die nach Trainingslevel „einfach“, „mittel“ und schwer geordnet sind. Später kannst Du viele der Grundübungen miteinander zu einem anspruchsvollen Gesamtkörper-Workout kombinieren.



# Was gibt es beim Training mit dem BODYMATE Fitnessball zu beachten?

Bei jeder Übung zeige ich Dir, was besonders zu beachten ist. Es gibt jedoch einige Dinge, die Du **immer** beachten solltest, wenn du mit dem Fitnessball trainierst:

- Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt
- Bei Übungen in Liegestützposition kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!). Die stabile Mitte wird trainiert und mit der Zeit fällt es dir immer leichter, den Körper in Linie zu halten. Du wirst sehen!
- Achte bei stehenden Übungen stets auf den sogenannten Fersendruck, d.h. der komplette Fuß steht während der Übung bewusst auf dem Boden.
- Achte auf gleichbleibende, fließende und dynamische Bewegungen.
- Körperliche Gesundheit: Falls Du verletzt, krank oder schwanger bist, solltest Du dich vorher mit einem Arzt und einem professionellen Fitnesstrainer absprechen. Stelle sicher, dass die Übungen in Deiner gesundheitlichen Verfassung kein Problem darstellen.
- Höre bei Schmerzen auf, zu trainieren.
- Lies Dir die Anweisungen gründlich durch und vergewissere Dich, dass Du die Übung richtig verstanden hast, bevor Du sie ausführst.
- Qualität vor Quantität: Achte darauf, dass Du die Übungen sauber ausführst und Deine Technik einwandfrei ist. Präzise

und sorgfältig zu trainieren, ist wichtiger als häufig oder lange zu trainieren

- Zu guter Letzt: Ist dein BODYMATE Fitnessball richtig aufgepumpt? Ansonsten kann das Training zu Verletzungen führen.

Beachte die Übungen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis, die als solche gekennzeichnet sind. Du findest in jeder Übung die Kennzeichnungen „EASY“, „MEDIUM“ oder „HARD“:



Ausdauerübungen sind zusätzlich mit einem Herzfrequenzsymbol gekennzeichnet:



# Wie lang sollte eine Trainingseinheit sein?

Individuell ist es für mich schwierig, aus der Ferne Etwas zu raten. Aber als Richtwert für ein ausgewogenes Training empfehle ich 3 Sätze mit jeweils 10-15 Wiederholungen. Das kannst du Dir zu Beginn auch einfach als Ziel setzen. Komplet untrainiert, ist es anfangs eventuell schwierig das zu erreichen.

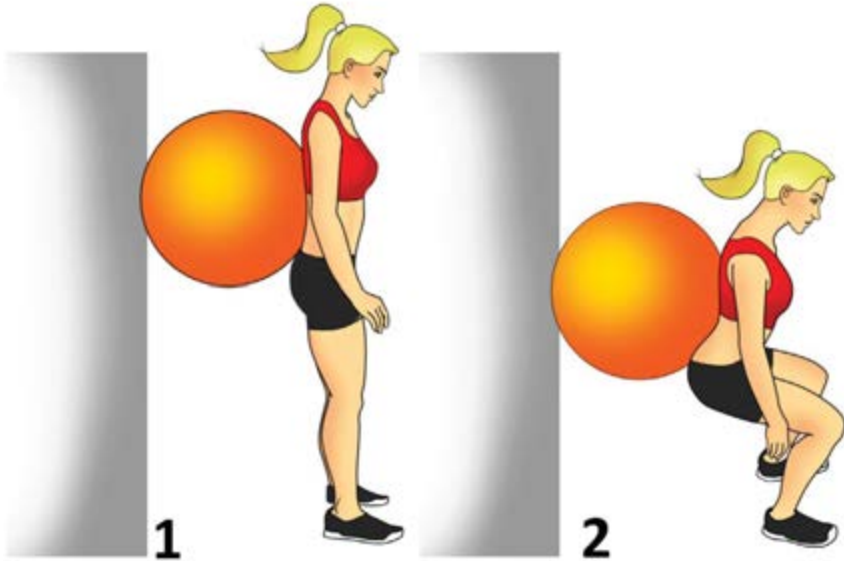
Wenn Du an 3 Tagen die Woche trainierst, reicht das aber schon aus, um stetig erkennbare Fortschritte zu erzielen und deine Fitness merklich zu steigern.



## **A. Übungen für die Beine**

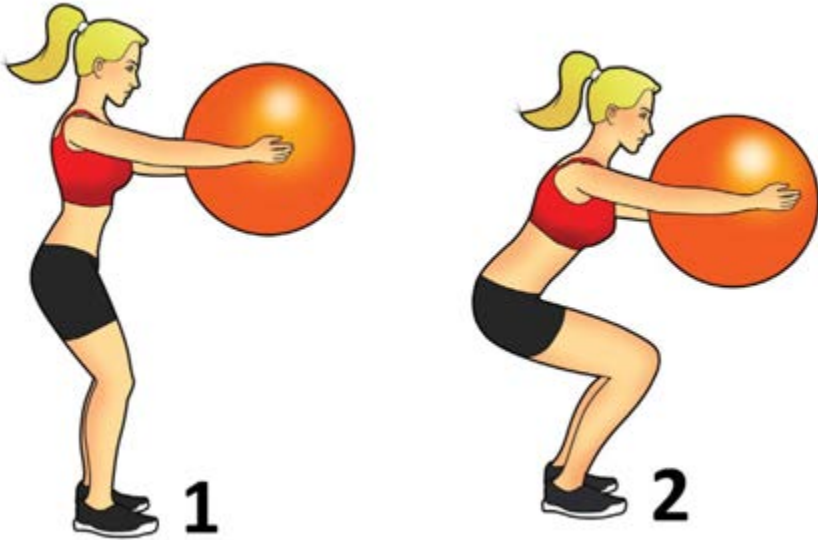


## A1. Kniebeuge mit Ball an der Wand



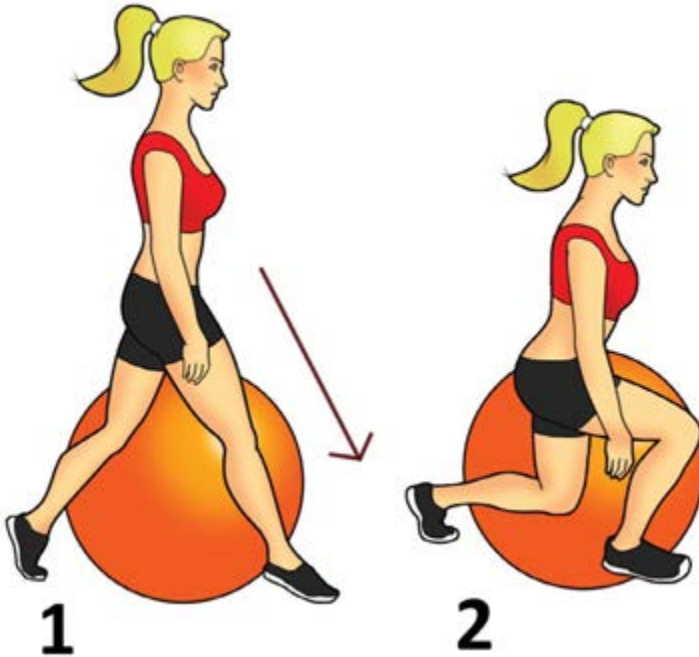
- **Startposition:** Schulterbreiter Stand, Füße leicht nach vorn versetzt, Brustkorb anheben, Fersendruck während der gesamten Übung.
- Mit geradem Oberkörper absenken bis die Hüfte leicht über Kniehöhe ist.
- Anschließend wieder aufrichten.

## A2. Freie Kniebeuge



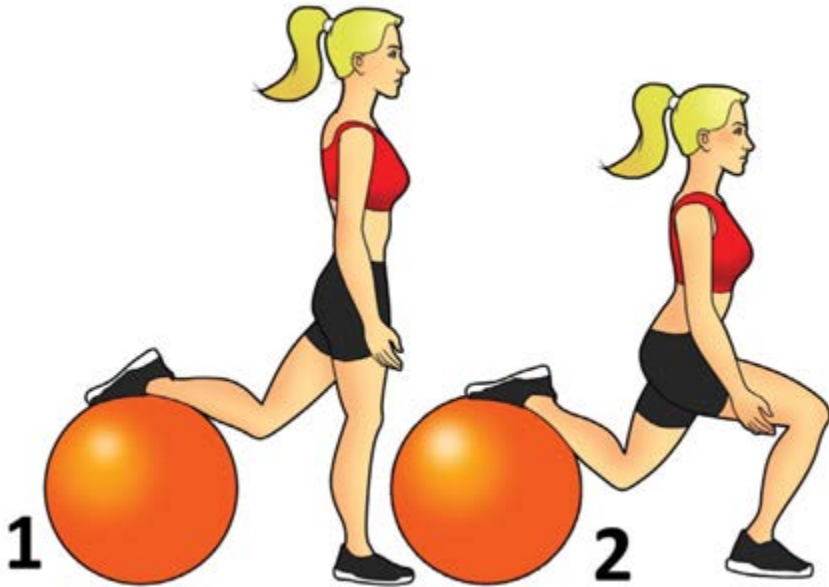
- **Startposition:** Schulterbreiter Stand, den Ball auf Schulterhöhe, Arme ausstrecken.
- Nun mit Fersendruck nach hinten-unten absenken.
- Anschließend wieder aufrichten.
- **Wichtig:** Fersendruck während der ganzen Übung beibehalten.
- **Tipp:** Je tiefer die Kniebeuge ist, desto schwerer und intensiver ist die Übung.
- **Tipp:** Während der Übung den Ball zusammendrücken. Das kräftigt gleichzeitig Schulter, Brust und Arme.

### A3. Ausfallschritt einfach



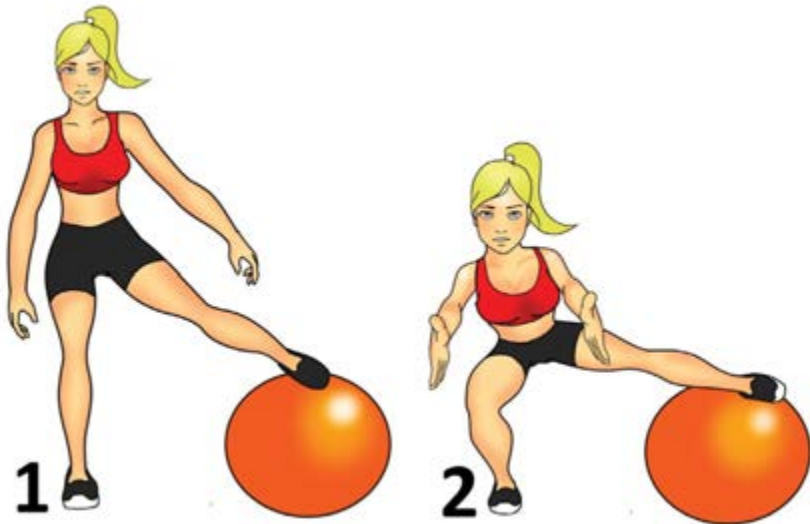
- **Startposition:** Füße hintereinander aufstellen, hinteren Fuß auf die Fußspitze stellen, Fersendruck auf dem vorderen Fuß halten. Eine Hand auf dem Ball abstützen.
- Nun Oberkörper gerade absenken bis beide Knie max. 90° angewinkelt sind.
- Anschließend wieder aufrichten.

## A4. Ausfallschritt mit Ball



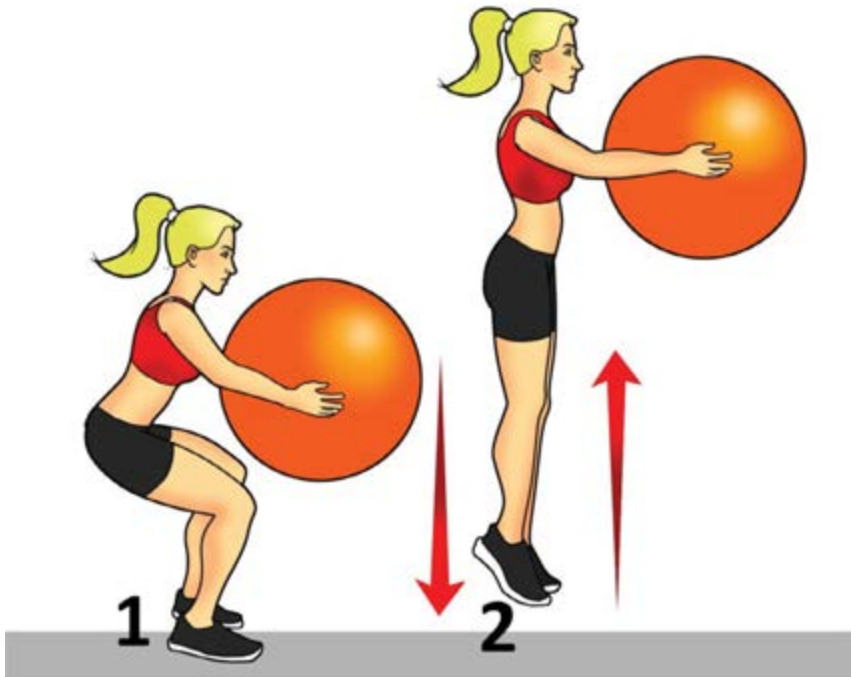
- **Startposition:** Vor den Ball stellen, einen Fußrücken auf den Ball ablegen.
- Fersendruck auf Vorderfuß und während der ganzen Übung beibehalten.
- Oberkörper gerade absenken und dabei das hintere Knie Richtung Boden senken ("gedachte Linie").
- Anschließend wieder langsam und kontrolliert aufrichten.
- **Tipp:** Je tiefer, desto schwerer und intensiver wird die Übung.

## A5. Seitlicher Ausfallschritt mit Ball



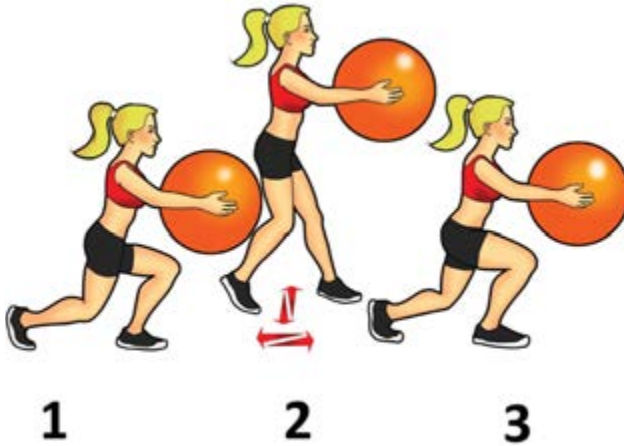
- **Startposition:** Seitlich zum Ball aufstellen, eine Fußinnenseite auf den Ball ablegen.
- Fersendruck auf das Standbein ausüben und während der ganzen Übung beibehalten.
- Nun Hüfte nach hinten-unten absenken bis das Knie max. 90° angewinkelt ist.
- Anschließend wieder langsam und kontrolliert aufrichten.

## A6. Sprung-Kniebeuge



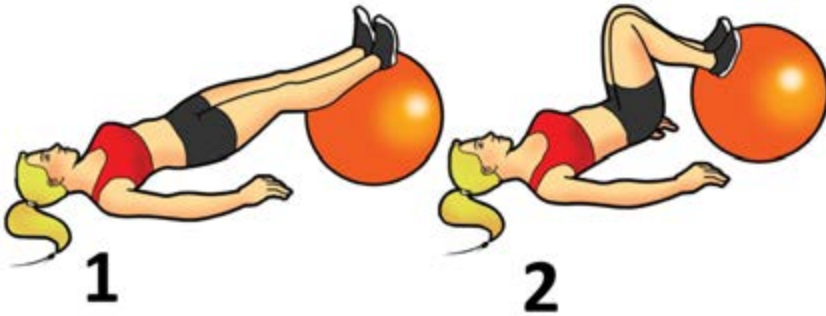
- **Startposition:** Schulterbreiter Stand, Ball auf Schulterhöhe, Arme während der ganzen Übung gestreckt lassen.
- Hüfte nach hinten-unten absenken, dabei Fersendruck auf beide Füße ausüben.
- Nun aus dem Fersendruck in den Strecksprung gehen und mit dem kompletten Fuß bzw. auf Fersen landen.
- **Tipp:** Während der Übung den Ball zusammendrücken, kräftigt gleichzeitig Schulter, Brust und Arme.

## A7. Sprung-Ausfallschritt



- **Startposition:** Füße hintereinander aufstellen, Oberkörper gerade absenken, Ball auf Schulterhöhe, Arme sind während der gesamten Übung gestreckt.
- Hinterer Fuß auf Fußspitze, Fersendruck auf dem vorderen Fuß.
- Nun im Sprung der Position von Vorder- und Hinterfuß wechseln.
- Der vordere Fuß landet komplett bzw. mit Fersendruck auf dem Boden.
- Die Knie sind max. 90° angewinkelt.
- **Tipp:** Auf dynamische kontrollierte Bewegungen achten, je schneller die Übung ausgeführt wird, desto höher der Cardio-Aspekt
- **Tipp:** Während der Übung den Ball zusammendrücken, kräftigt gleichzeitig Schulter, Brust und Arme

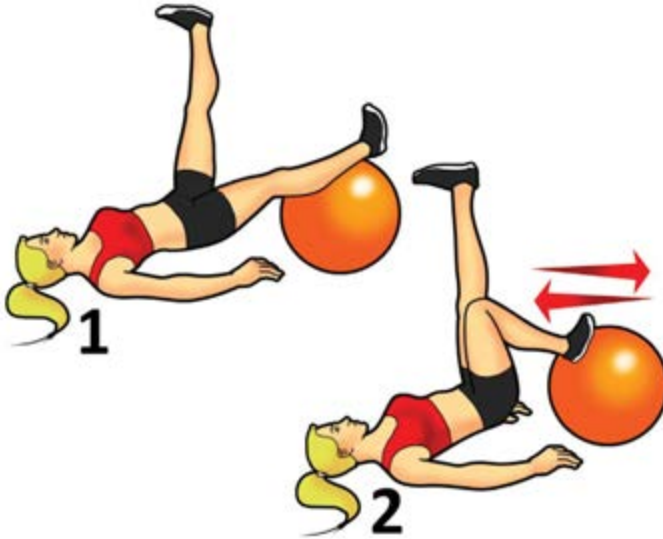
## A8. Beinbeuger mit Ball



- **Startposition:** Auf den Rücken legen und die Unterschenkel auf den Ball legen, Arme als Stütze seitlich am Körper ablegen, nun Hüfte anheben, sodass der Körper eine Linie bildet.
- Jetzt die Fersen zum Po ziehen.
- Anschließend Fersen langsam und kontrolliert zurück in die Startposition gehen.
- **Wichtig:** Während der gesamten Übung Hüft- und Bauchspannung halten.
- **Tipp:** Die Übung wird schwerer und intensiver, wenn die Arme auf die Brust gelegt werden und den Körper nicht mehr abstützen.



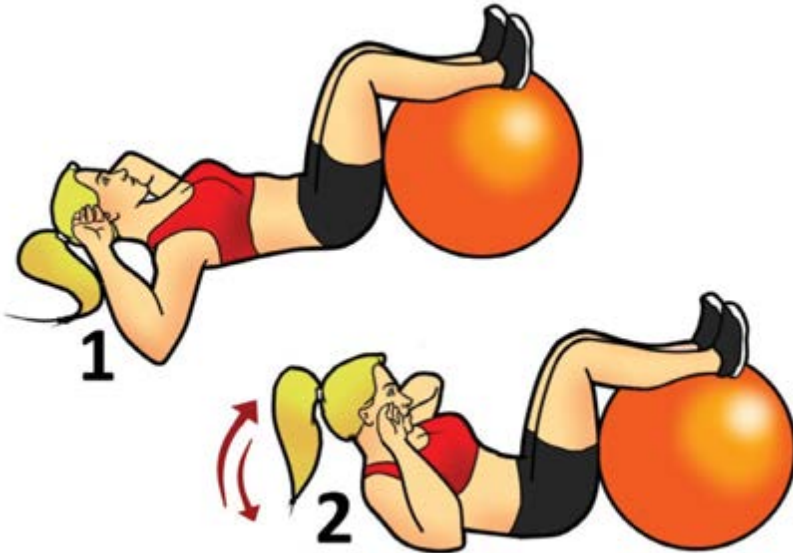
## A9. Beinheben mit Ball



- **Startposition:** Rückenlage, Unterschenkel auf den Ball legen, Arme als Stütze seitlich am Körper ablegen und Hüfte anheben, sodass der Körper eine Linie bildet.
- Ein Bein während der gesamten Übung nach oben ausstrecken.
- Anschließend das "Ball-Bein" langsam und kontrolliert zum Po ziehen und dann wieder in die Startposition zurück.
- **Wichtig:** Während der gesamten Übung Hüft- und Bauchspannung halten.
- **Tipp:** Die Übung wird schwerer und intensiver, wenn die Arme auf die Brust gelegt werden und den Körper nicht mehr abstützen.

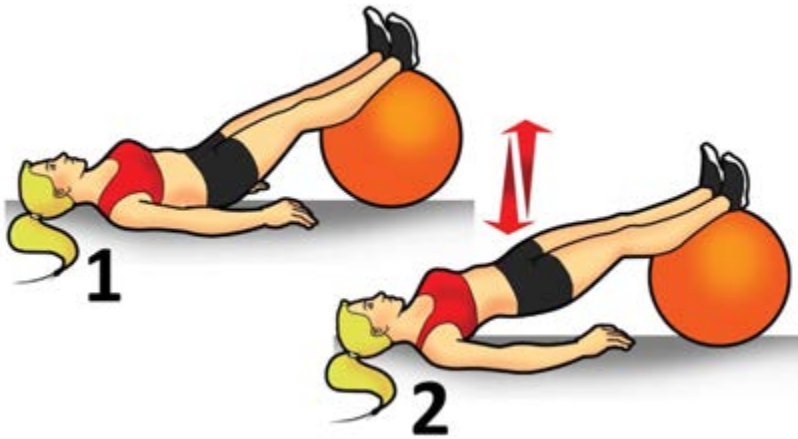
## **B. Übungen für den Rumpf/Core**

## B1. Crunch mit Ball



- **Startposition:** Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Knie sind 90° angewinkelt.
- Der untere Rücken ist während der gesamten Übung fest in den Boden gedrückt. Kein Hohlkreuz bilden!
- Nun Schultern / Oberkörper nach vorn einrollen und wieder absenken.

## B2. Hüftheben am Ball



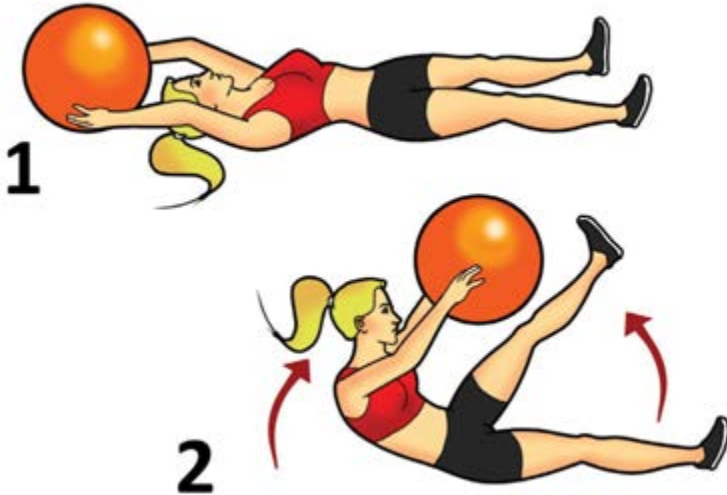
- **Startposition:** Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Beine sind gestreckt, Arme als Stütze seitlich am Körper ablegen.
- Nun die Hüfte anheben, sodass der Körper eine Linie bildet.
- **Wichtig:** Während der gesamten Übung Hüft- und Bauchspannung halten.
- **Tipp:** Die Übung wird schwerer und intensiver, wenn die Arme auf die Brust gelegt werden und den Körper nicht mehr abstützen.

## B3. Hüftheben einbeinig



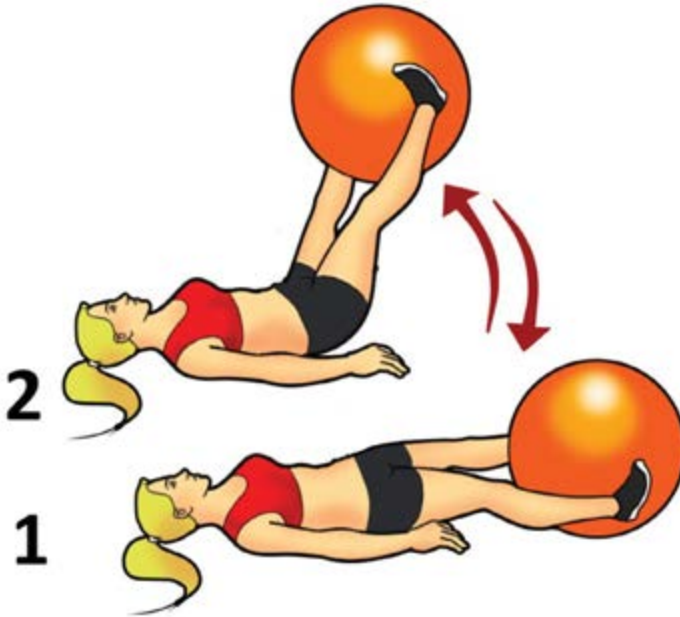
- **Startposition:** Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Ball, Arme als Stütze seitlich am Körper ablegen.
- Ein Bein ist während der gesamten Übung gerade in die Luft gestreckt.
- Nun die Hüfte anheben, sodass der Körper eine Linie bildet.
- **Wichtig:** Während der gesamten Übung Hüft- und Bauchspannung halten
- **Tipp:** Die Übung wird schwerer und intensiver, wenn die Arme auf die Brust gelegt werden und den Körper nicht mehr abstützen.

## B4. Klappmesser mit Ball



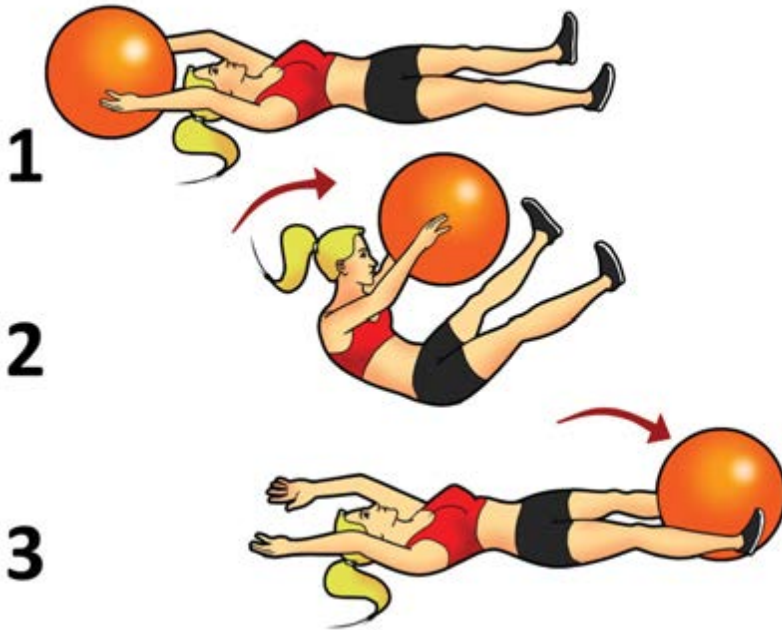
- **Startposition:** Gestreckte Rückenlage, Ball mit gestreckten Armen halten und während der gesamten Übung nicht ablegen.
- Körper "zusammenklappen": Schulterblätter abheben, Oberkörper aufrollen und den Ball zu den Beinen führen.
- Dabei kommt dem Ball abwechselnd das linke und rechte gestreckte Bein entgegen.
- **Wichtig:** Der untere Rücken ist während der gesamten Übung fest in den Boden gedrückt. Kein Hohlkreuz bilden!

## B5. Beinheben mit Ball



- **Startposition:** Gestreckte Rückenlage, den Ball zwischen die Beine klemmen, Arme als Stütze seitlich am Körper ablegen.
- Beine gestreckt anheben bis die Füße auf Hüfthöhe sind und ein 90°-Winkel erreicht ist.
- **Wichtig:** Der untere Rücken ist während der gesamten Übung fest in den Boden gedrückt. Kein Hohlkreuz bilden!
- **Tipp:** Die Übung wird schwerer und intensiver, wenn die Arme auf die Brust gelegt werden und den Körper nicht mehr abstützen

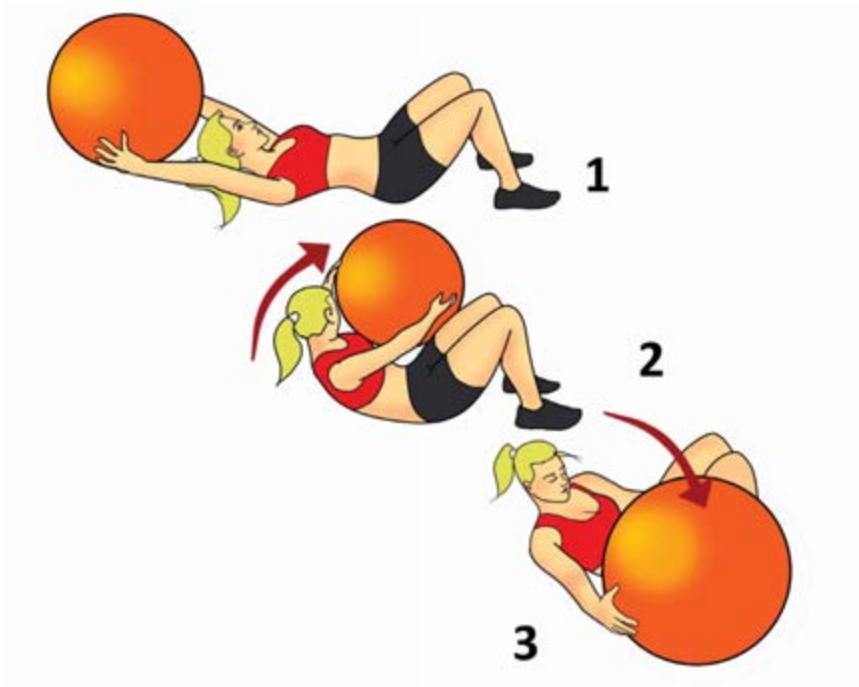
## B6. Klappmesser mit Ball-Übergabe



- **Startposition:** Gestreckte Rückenlage, Ball mit gestreckten Armen halten.
- Den Ball während der gesamten Übung nicht ablegen und immer über den Boden halten.
- Nun Arme und Beine über der Mitte zusammenführen und den Ball an die Füße "übergeben".
- Anschließend wieder in die Startposition absenken.
- **Wichtig:** Der untere Rücken ist während der gesamten Übung fest in den Boden gedrückt, kein Hohlkreuz bilden.

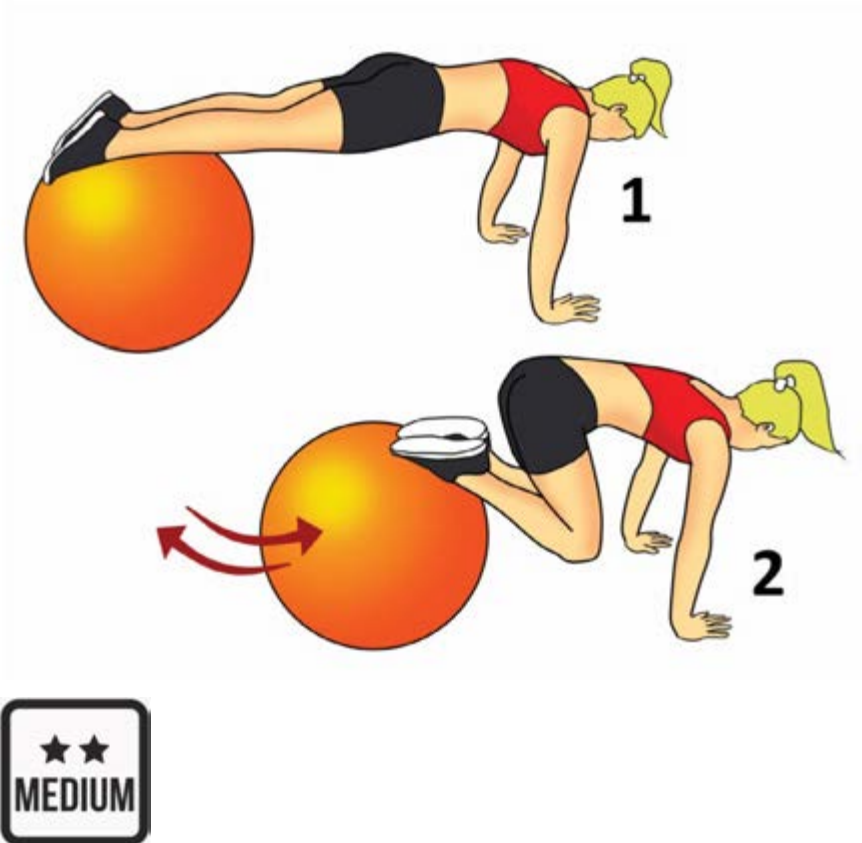


## B7. Schräger Crunch



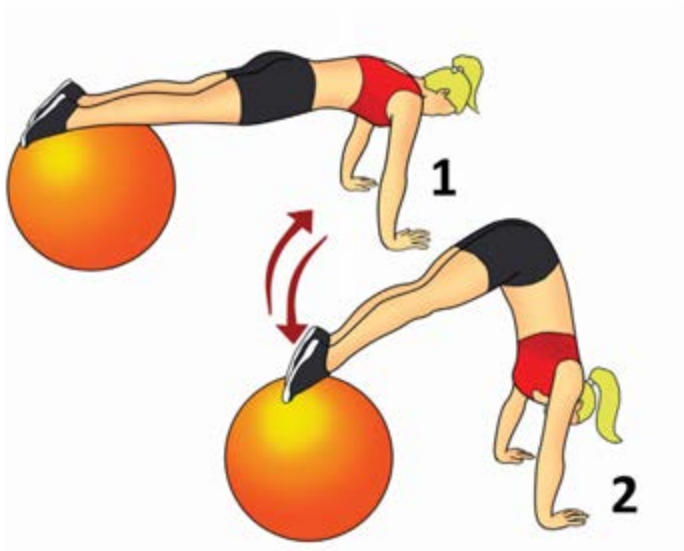
- **Startposition:** Gestreckte Rückenlage, Ball mit gestreckten Armen halten und während der gesamten Übung nicht ablegen. Beine sind angewinkelt.
- Schultern anheben und während der gesamten Übung nicht ablegen.
- Nun den Ball abwechselnd links und rechts neben dem Oberkörper auf den Boden antippen.
- Dabei den Ball in gerader Linie über der Brust führen.
- **Wichtig:** Der untere Rücken ist während der gesamten Übung fest in den Boden gedrückt. Kein Hohlkreuz bilden!

## B8. Liegestütz-Crunch



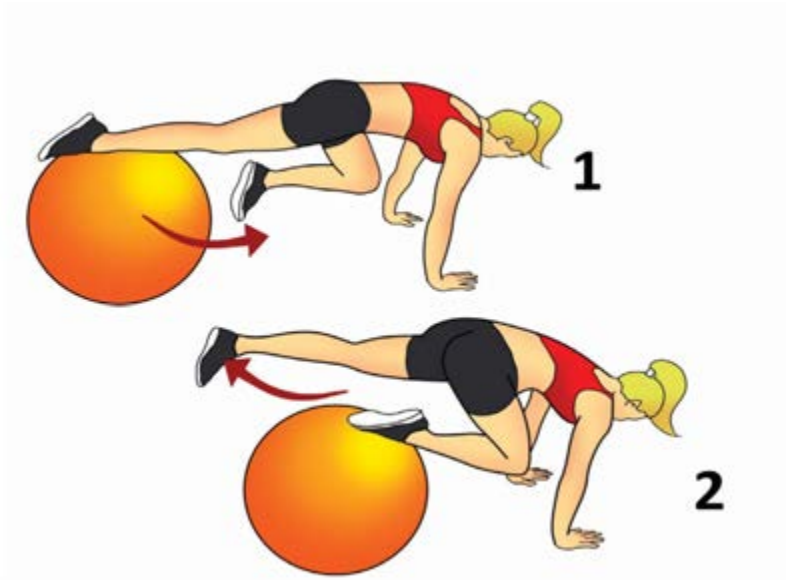
- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball. Der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren, während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun Knie in Richtung Ellenbogen ziehen.
- Anschließend langsam und kontrolliert zurück in die Startposition.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).

## B9. Liegestütz-Klappmesser



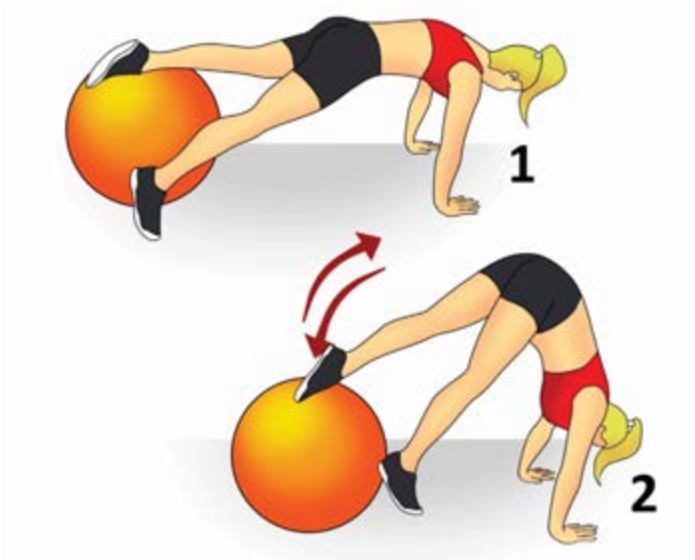
- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren, während der gesamten Übung beibehalten.
- Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt.
- Nun die Hüfte mit gestreckten Beinen zur Decke ziehen, nur die Fußspitzen sind auf dem Ball.
- Kurz halten und anschließend wieder langsam und kontrolliert in die Startposition absenken.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).

## B10. Liegestütz-Crunch einbeinig



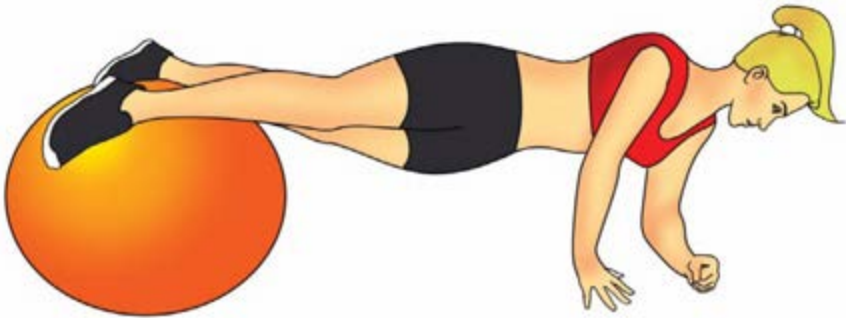
- **Startposition:** Liegestützposition mit einem Fußrücken auf dem Ball, das andere Bein ist angewinkelt, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren und während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun abwechselnd ein Bein zum Ellenbogen ziehen, während das andere Bein mit dem Fußrücken auf den Ball gestreckt wird.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).

## B11. Liegestütz-Klappmesser einbeinig



- **Startposition:** Liegestützposition mit einem Fußrücken auf dem Ball, das andere Bein gestreckt daneben, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren, während der gesamten Übung beibehalten.
- Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt.
- Nun die Hüfte mit gestreckten Beinen zur Decke ziehen.
- Anschließend wieder langsam und kontrolliert in die Startposition absenken.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).

## B12. Seitstütz - Beine auf dem Ball - haltende Position



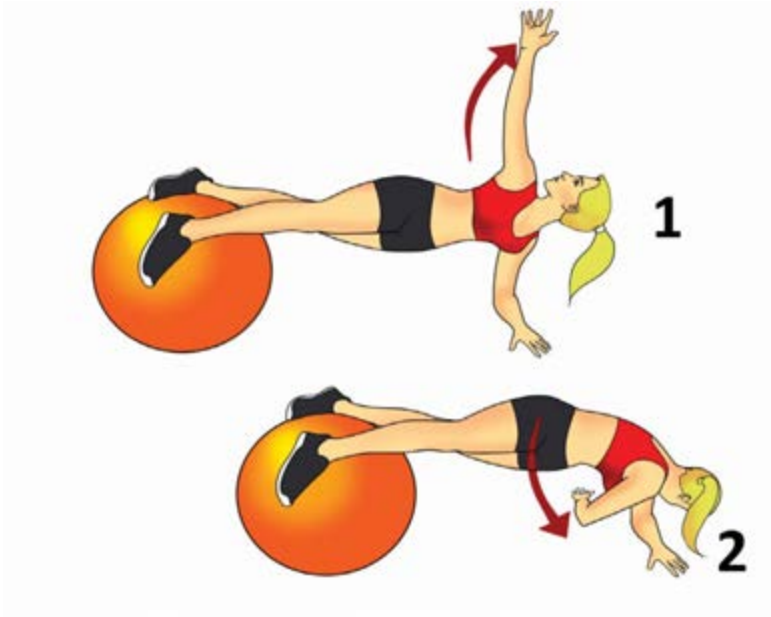
- **Startposition:** Beine seitlich versetzt auf den Ball legen.
- Unterarm fest in den Boden drücken, Ellenbogen unter der Schulter positionieren.
- Die Schultern bilden eine Linie senkrecht zum Boden während der gesamten Übung.
- Erstes Trainingsziel: ca. 30 Sekunden halten.
- **Tipp:** Je länger man die Position hält, desto mehr Kraft wird aufgebaut.

## B13. Seitstütz - Arme auf dem Ball - haltende Position



- **Startposition:** Beine seitlich versetzt auf den Boden abstellen, oberer Fuß ist vorn.
- Unterarm fest in den Ball drücken, Ellenbogen unter der Schulter positionieren.
- Die Schultern bilden eine Linie senkrecht zum Boden während der gesamten Übung.
- Erstes Trainingsziel: ca. 30 Sekunden halten.
- **Tipp:** Je länger man die Position hält, desto mehr Kraft wird aufgebaut.

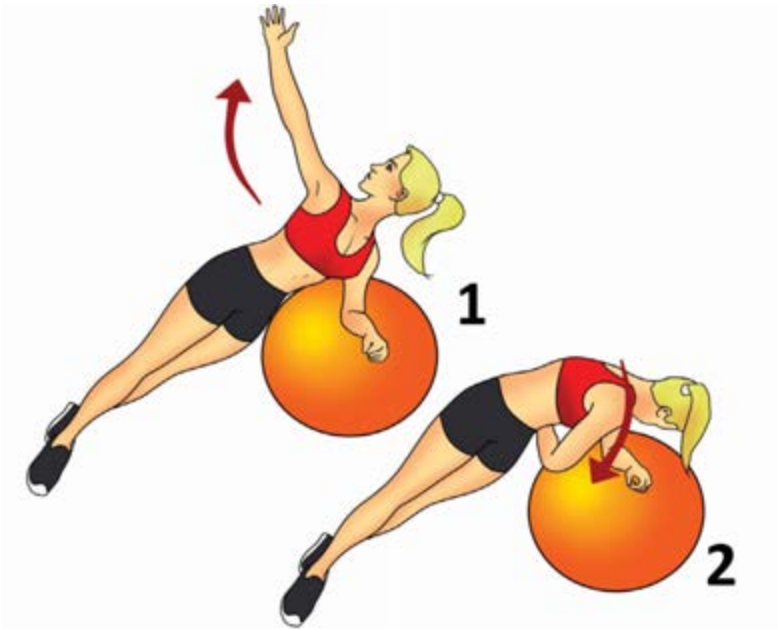
## B14. Seitstütz haltend - Beine auf dem Ball - Rotation



- **Startposition:** Beine seitlich versetzt auf den Ball legen.
- Unterarm fest in den Boden drücken, Ellenbogen unter der Schulter positionieren.
- Oberen Arm in die Luft strecken, Arm und Schultern bilden eine Linie senkrecht zum Boden.
- Nun den oberen Arm unter dem Körper durchführen, mit dem Blick dem Arm in seiner Laufbahn folgen.
- Anschließend zurück in die Startposition.
- **Wichtig:** Die Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen.

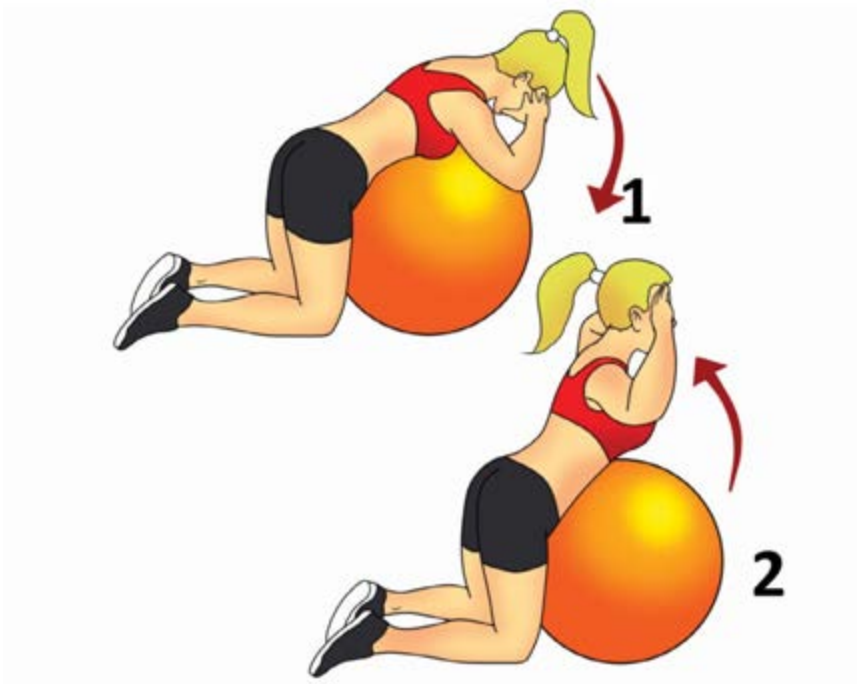


## B15. Seitstütz haltend - Arme auf dem Ball - Rotation



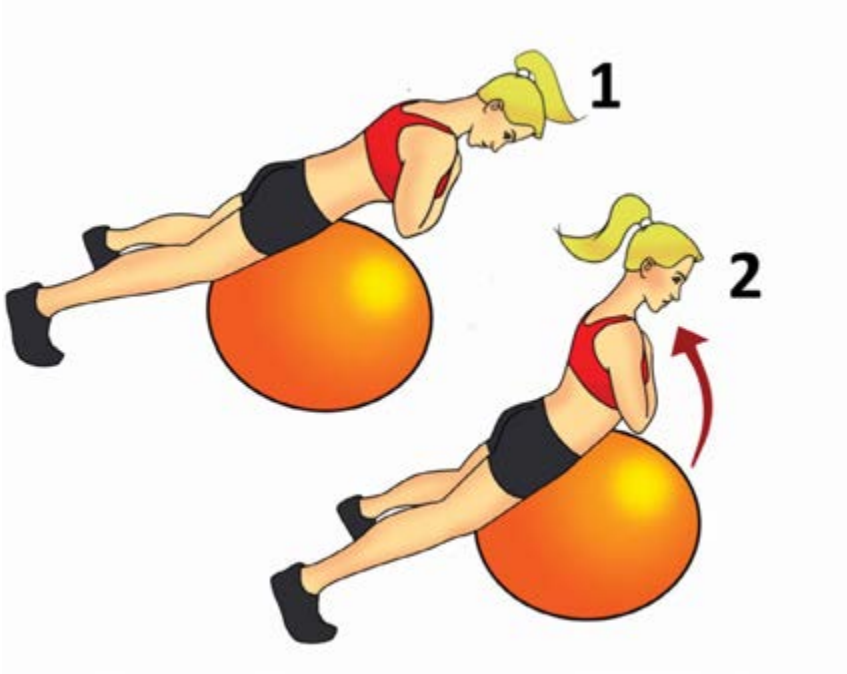
- **Startposition:** Beine seitlich versetzt auf den Boden abstellen, oberer Fuß ist vorn, Unterarm fest in den Ball drücken, Ellenbogen unter der Schulter positionieren.
- Oberen Arm in die Luft strecken, Arm und Schultern bilden eine Linie senkrecht zum Boden.
- Nun den oberen Arm unter dem Körper durchführen, mit dem Blick dem Arm in seiner Laufbahn folgen.
- Anschließend zurück in die Startposition.
- **Wichtig:** Die Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen.

## B16. Rückenstrecker – einfach



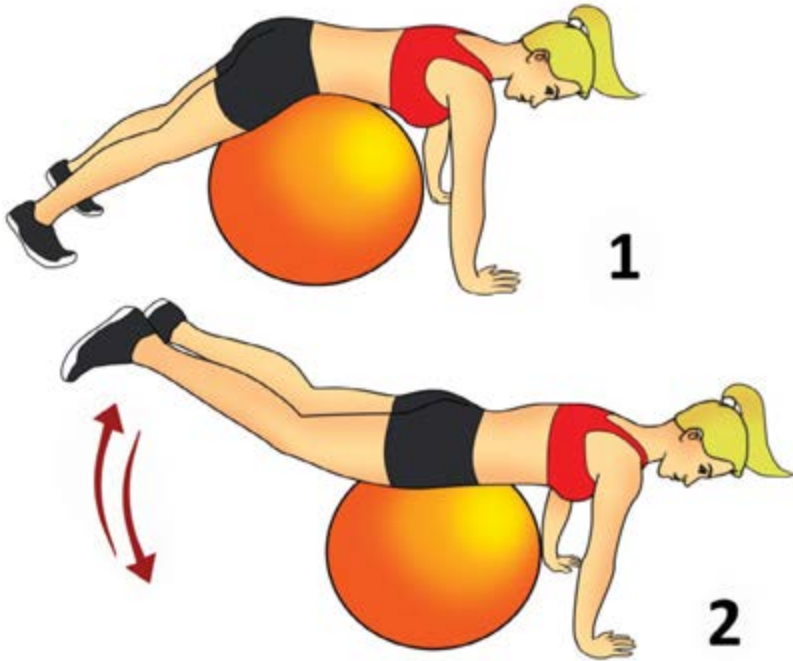
- **Startposition:** Vor dem Ball knien und mit dem Oberkörper über den Ball lehnen, Hände an die Schläfe, Handflächen zeigen nach außen.
- Nun Brustkorb vom Ball lösen und Oberkörper aufrichten.
- Anschließend in die Startposition zurück.

## B17. Rückenstrecker – fortgeschritten



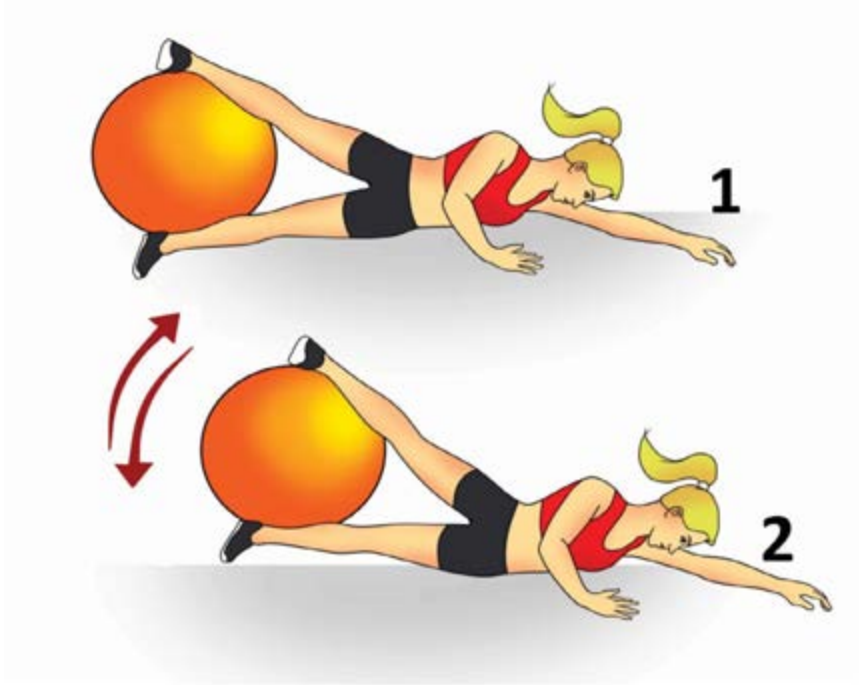
- **Startposition:** Hüfte auf den Ball ablegen, Beine durchstrecken und gegen eine Wand drücken, der Körper bildet eine Linie.
- Nun den Oberkörper aus dem unteren Rücken heraus anheben.

## B18. Rückenstrecker auf Ball liegend



- **Startposition:** Liegestützposition mit Hüfte auf dem Ball, Füße am Boden, Arme unter der Schulter während der gesamten Übung.
- Nun die Fersen mit gestreckten Beinen zur Decke ziehen.

## B19. Seitliches Beinheben



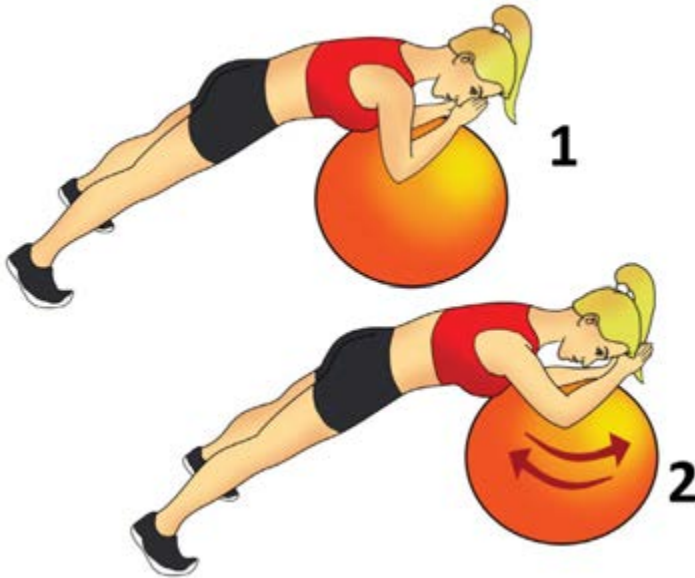
- **Startposition:** Der Oberkörper liegt seitlich gestreckt auf, der Ball ist zwischen die Füße geklemmt.
- Nun die Beine gestreckt zur Decke anheben.
- Kontrolliert in die Startposition zurück.

## B20. Unterarmstütz – haltend



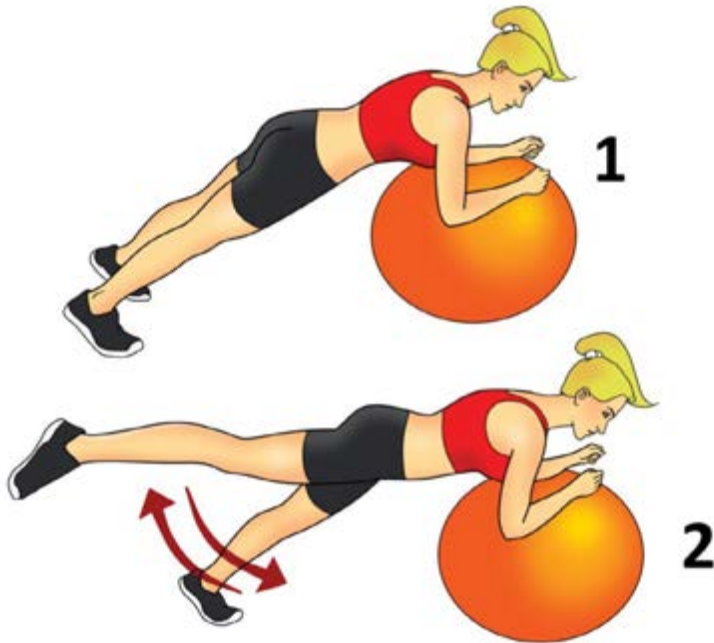
- **Startposition:** Unterarmstütz-Position, Beine schulterbreit aufstellen.
- Ellenbogen sind unter der Schulter während der gesamten Übung.
- Erstes Trainingsziel: ca. 30 Sekunden halten.
- Tipp: Je länger man die Position hält, desto mehr Kraft wird aufgebaut.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar “durchhängen” (Verletzungsgefahr!).

## B21. Unterarmstütz - dynamisch



- **Startposition:** Unterarmstütz-Position, Beine schulterbreit aufstellen.
- Ellenbogen unter der Schulter positionieren.
- Nun die Unterarme langsam kontrolliert nach vorn schieben, bis die Spannung im Körper noch zu halten ist, der Körper bildet weiterhin eine Linie.
- Anschließend die Unterarme zurückziehen bis zur Ausgangsposition unter den Schultern.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar “durchhängen” (Verletzungsgefahr!).

## B22. Unterarmstütz - einbeinig



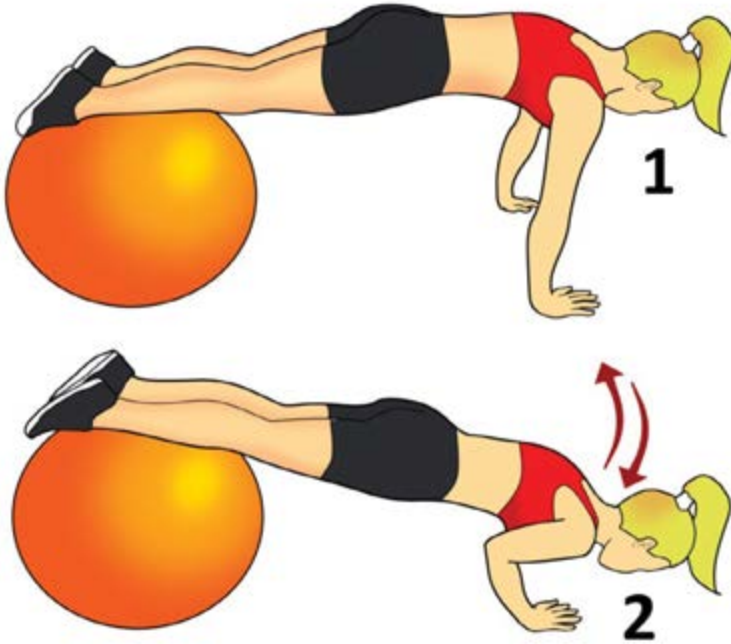
- **Startposition:** Unterarmstütz-Position, Beine schulterbreit aufstellen.
- Ellenbogen sind unter der Schulter während der gesamten Übung.
- Nun abwechselnd ein Bein in die Luft strecken und absenken.
- **Wichtig:** Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen, Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar “durchhängen” (Verletzungsgefahr!).





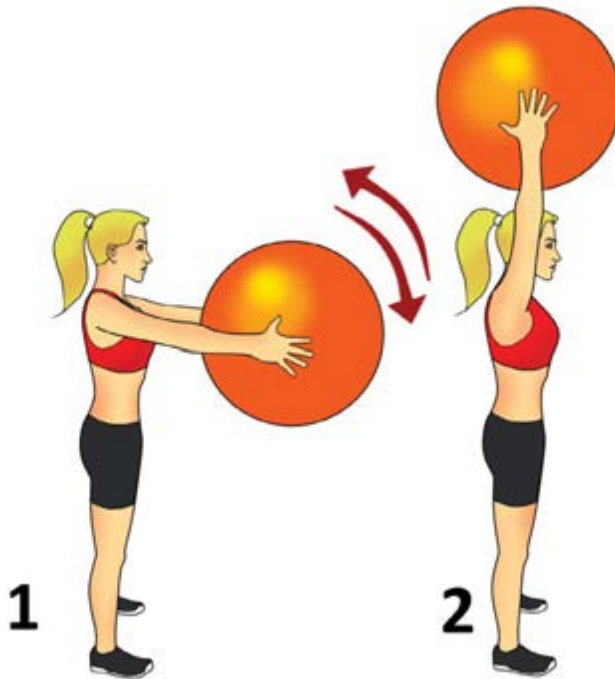
## **C. Übungen für Oberkörper**

## C1. Liegestütz - Mit Füßen auf dem Ball



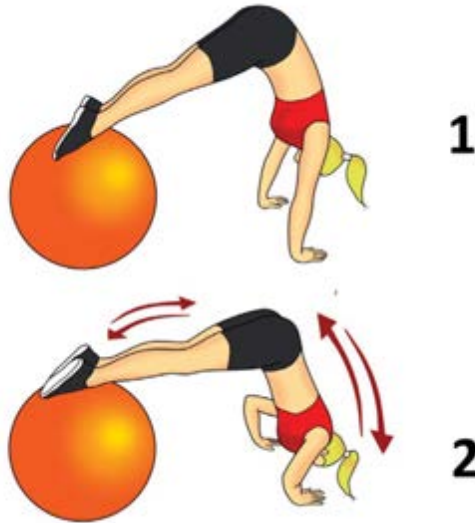
- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren und während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun den Oberkörper absenken und anschließend wieder langsam, kontrolliert in die Startposition anheben.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar “durchhängen” (Verletzungsgefahr!).

## C2. Armheben mit Ball



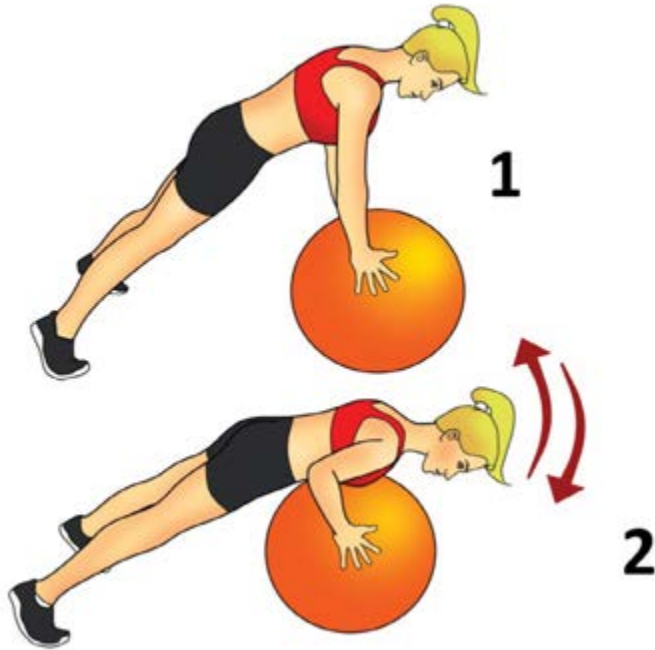
- **Startposition:** Fester, schulterbreiter Stand, Bauch fest und Bauchnabel nach innen.
- Arme gestreckt auf Schulterhöhe.
- Nun den Ball aus der hinteren Schulter heraus über den Kopf heben.
- Anschließend mit gestreckten Armen wieder in die Startposition zurück.
- **Tipp:** Während der Übung den Ball zusammendrücken, kräftigt gleichzeitig Schulter, Brust und Arme.

### C3. Schulterdrücken



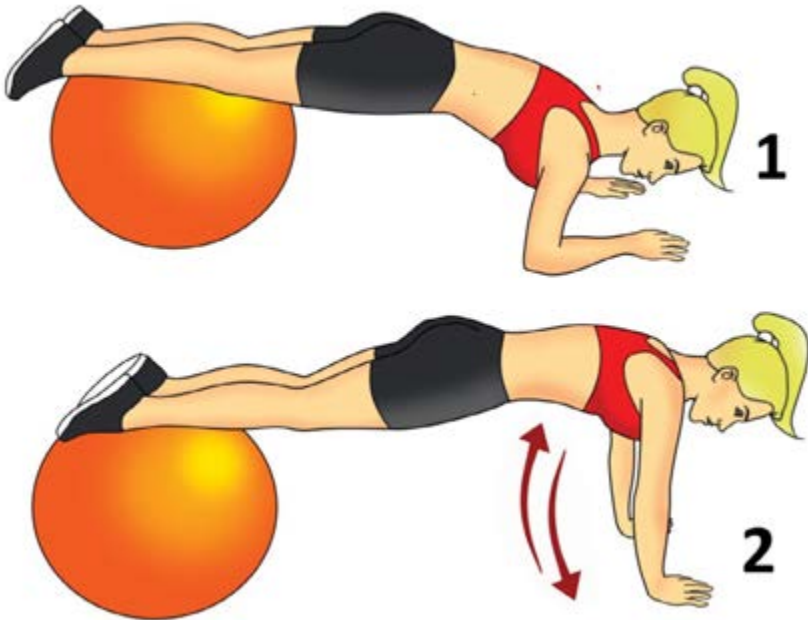
- **Startposition:** Ausgangsposition ist wie Position 2 beim Klappmesser (siehe Übung B.9). Aus der Liegestützposition die Hüfte mit gestreckten Beinen zur Decke ziehen, nur die Fußspitzen sind auf dem Ball.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren, während der gesamten Übung beibehalten.
- Oberkörper gerade halten und Stirn langsam Richtung Boden absenken.
- Anschließend aus der Schulter wieder hochdrücken in Startposition.
- **Wichtig:** Diese Übung nur ausführen, wenn Sie die Übung Klappmesser beherrschen und über entsprechende Körperspannung verfügen (Verletzungsgefahr!).

## C4. Liegestütz - Mit Händen auf dem Ball



- **Startposition:** Liegestützposition mit Händen auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren und während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun den Oberkörper absenken und anschließend wieder langsam, kontrolliert in die Startposition anheben.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).

## C5. Trizepsdrücken mit Ball



- **Startposition:** Fußrücken auf dem Ball ablegen, Unterarmstütz-Position: Ellenbogen sind unter der Schulter, Handflächen liegen flach auf dem Boden auf, der Körper bildet eine Linie während der gesamten Übung.
- Nun aus den Unterarmen in den Liegestütz drücken.
- **Wichtig:** Kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!)

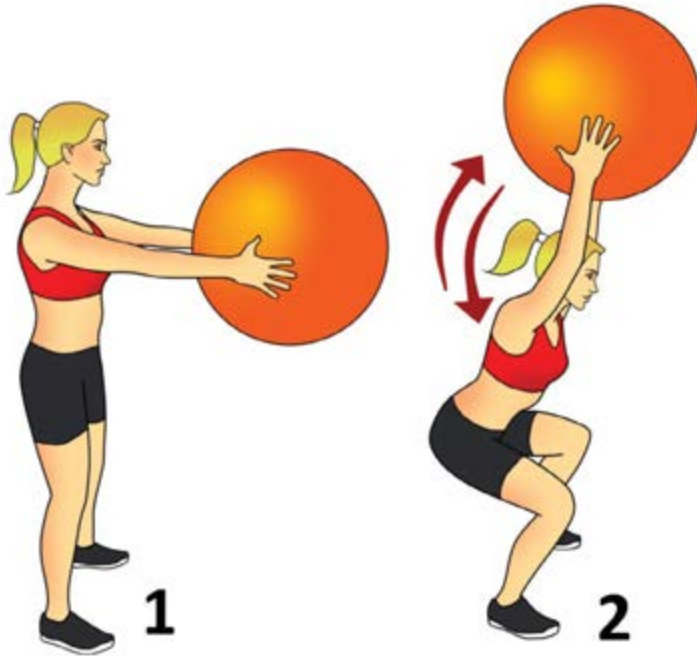
## **D. Kombi-Übungen / Ganzkörpertraining**

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir Dir einige tolle Übungen zur effektiven Stärkung der Muskulatur und zur Stabilisierung des Bewegungsapparats gezeigt. Nun zeigen wir Dir, wie Du diese Übungen kombinieren und somit ganzheitlich Deinen Körper trainieren kannst. Richtig ausgeführt, trainierst Du in einer einzigen Übung Muskulatur und Herz-Kreislauf gleichzeitig.

Claire Alix rät: Bitte achte besonders auf gleichbleibende, fließende und dynamische Bewegungen!

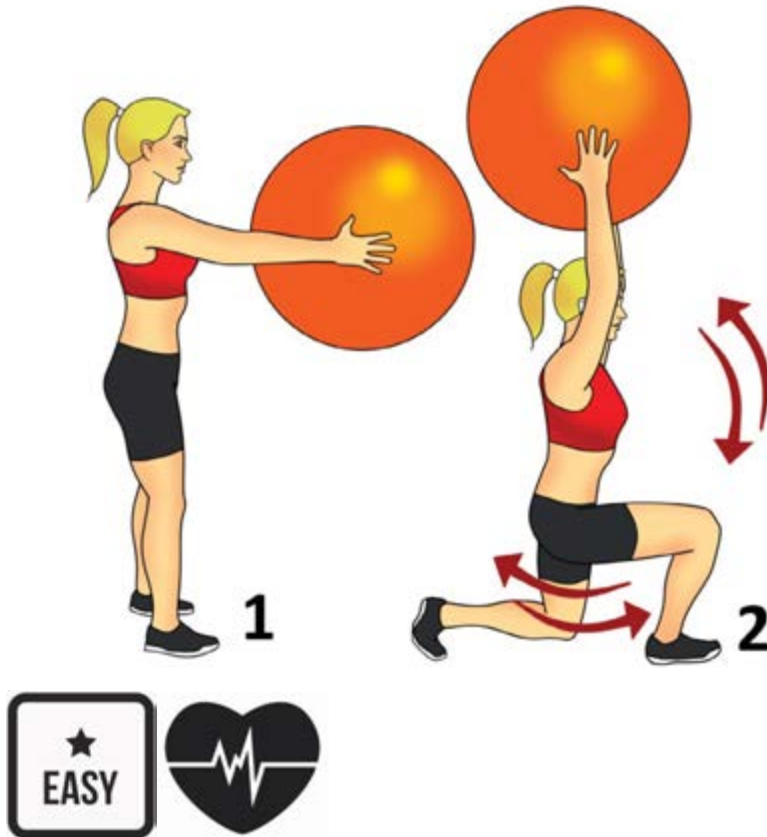


## D1. Kniebeugen & Armheben



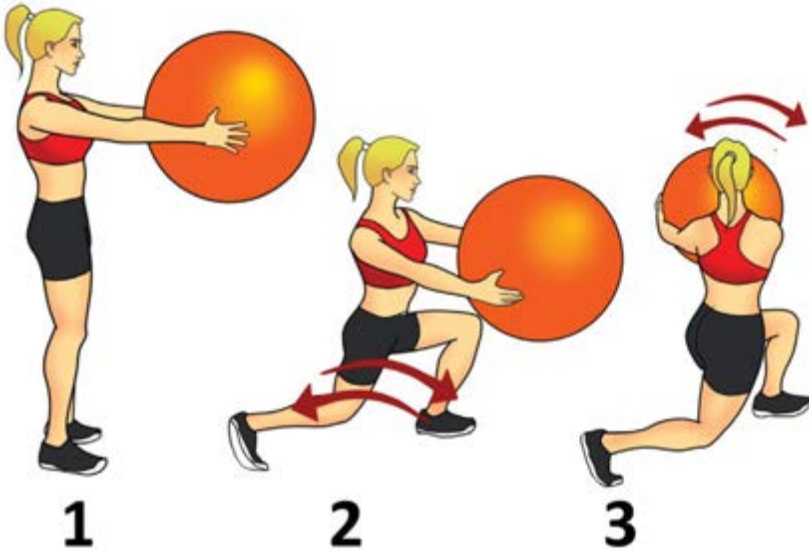
- **Startposition:** Fester schulterbreiter Stand, Bauch fest und Bauchnabel nach innen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe.
- Nun in die Kniebeuge absenken und dabei gleichzeitig den Ball zur Decke strecken.
- **Wichtig:** Was bei der Kniebeuge wichtig ist: Fersendruck auf beiden Füßen, Hüfte nach hinten-unten richten. Arme sind immer gestreckt.

## D2. Ausfallschritt & Armheben



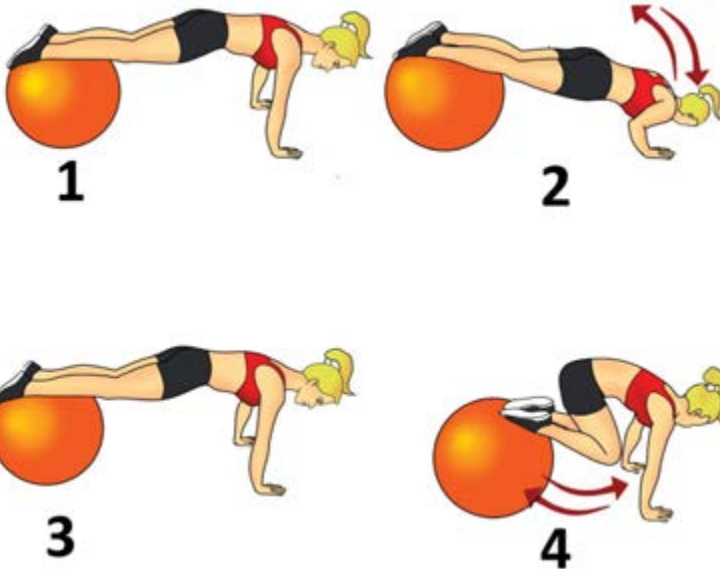
- **Startposition:** Fester, schulterbreiter Stand, Bauch fest und Bauchnabel nach innen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe.
- Nun ein Bein vor das andere in den Ausfallschritt absenken und gleichzeitig beide Arme mit dem Ball über den Kopf.
- Anschließend in die Startposition zurück.
- Für den nächsten Ausfallschritt das Bein wechseln.
- **Wichtig:** Was beim Ausfallschritt (A3.) wichtig ist: Fersendruck auf dem vorderen Fuß, Oberkörper gerade absenken, beide Knie sind max. 90° angewinkelt. Arme sind immer gestreckt.

## D3. Ausfallschritt & Rotation



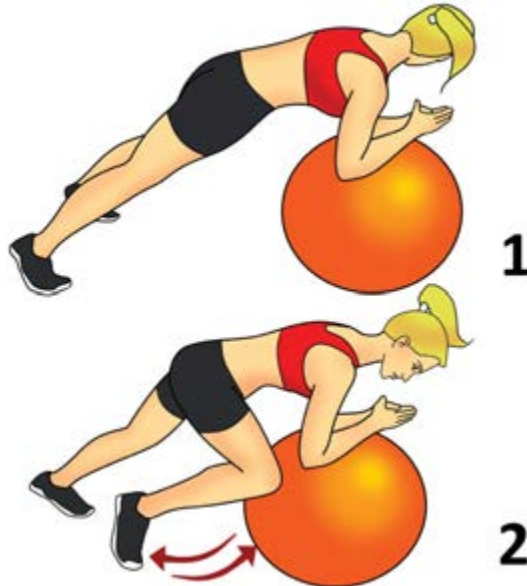
- **Startposition:** Fester, schulterbreiter Stand, Bauch fest, Bauchnabel nach innen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe.
- Nun mit einem Bein in den Ausfallschritt vor und gleichzeitig den Oberkörper Richtung vorderes Standbein eindrehen.
- Anschließend in die Startposition zurück und die Übung mit dem anderen Bein in die andere Rotationsrichtung wiederholen.
- **Tipp:** Die Übung wird (cardio-)intensiver mit einem Sprung-Ausfallschritt.
- **Wichtig:** Was beim Ausfallschritt (A3) wichtig ist: Fersendruck auf dem vorderen Fuß, Oberkörper gerade absenken, beide Knie sind max. 90° angewinkelt. Arme sind immer gestreckt.

## D4. Liegestütz & Crunch



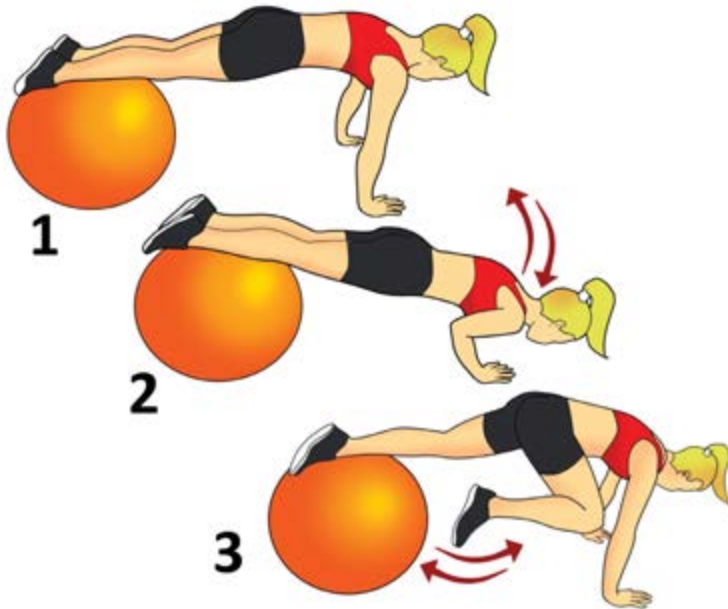
- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren, während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun den Oberkörper absenken und wieder hochdrücken in die Startposition.
- Nun Knie in Richtung Ellenbogen ziehen und anschließend langsam und kontrolliert zurück in die Startposition.
- **Wichtig:** Was beim Liegestütz wichtig ist: Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!)

## D5. Unterarmstütz mit Knie ranziehen



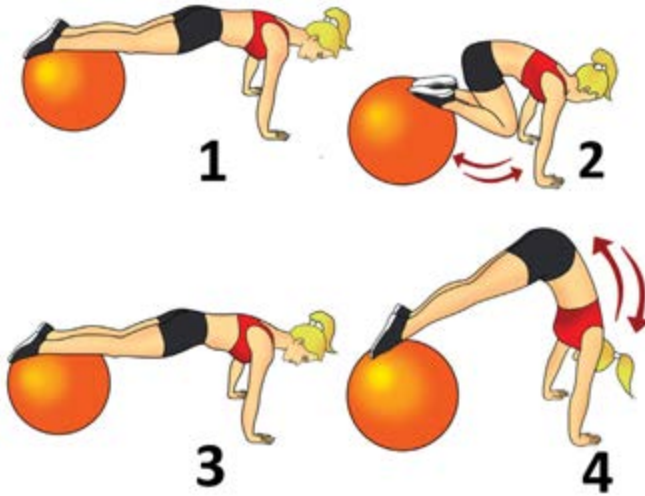
- **Startposition:** Unterarmstütz-Position, Beine schulterbreit aufstellen, Ellenbogen sind unter der Schulter während der gesamten Übung, der Körper bildet eine Linie.
- Nun abwechselnd die Knie seitlich zu den Ellenbogen ziehen.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar “durchhängen” (Verletzungsgefahr!).
- **Tipp:** Je höher das Tempo, desto besser der Cardio-Effekt. Aber achte auch hier stets auf stabile dynamische und fließende Bewegungen.

## D6. Liegestütz mit einbeinigem Crunch



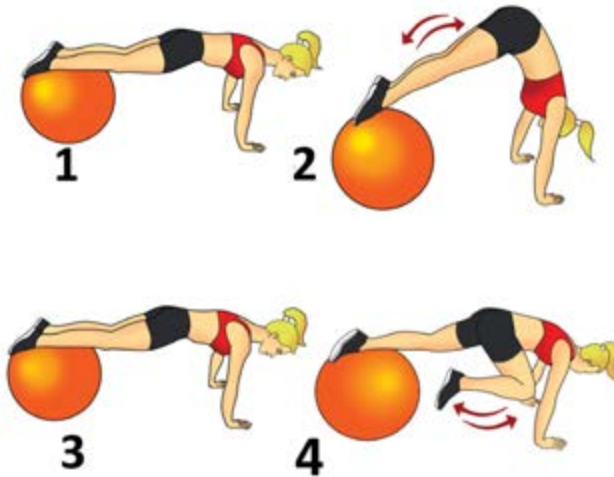
- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren und während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun den Oberkörper im Liegestütz absenken.
- Beim Hochdrücken aus dem Liegestütz direkt in einer fließenden dynamischen Bewegung ein Knie in Richtung Ellenbogen ziehen, zurück auf den Ball und in die Startposition zurück.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).

## D7. Crunch & Klappmesser



- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren und während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun beide Knie in Richtung Ellenbogen ziehen und anschließend kontrolliert zurück in die Startposition.
- Dann direkt in einer fließenden Bewegung in das Klappmesser wechseln und zurück in die Startposition Liegestütz.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar "durchhängen" (Verletzungsgefahr!).
- **Wichtig:** Achte auf fließende und kontrolliert dynamische Bewegungen.

## D8. Klappmesser mit einbeinigem Crunch



- **Startposition:** Liegestützposition mit Fußrücken auf dem Ball, der Körper bildet eine Linie.
- Schultern über dem Handgelenk positionieren und während der gesamten Übung beibehalten.
- Nun in das Klappmesser ziehen und in einer kontrollierten Bewegung in die Startposition Liegestütz zurück.
- Direkt zur nächsten Bewegung ein Knie zum Ellenbogen (einbeiniger Crunch) und anschließend in die Startposition Liegestütz zurück.
- **Wichtig:** Bauch und Po sind während der gesamten Übung angespannt, kein Hohlkreuz bilden oder gar “durchhängen” (Verletzungsgefahr!).
- **Wichtig:** Achte auf fließende und kontrolliert dynamische Bewegungen.



