SPORTLÄDCHEN
www.sportlaedchen.de
Mein Fitness-Shop!

Da kommt was ins Rollen...

ÜBUNGSANLEITUNG

"pezzi" ®

Original PEZZI Formula Fit-Roll - Übungsanleitung

Bevor du startest ein paar Tipps

* Bei akuten Schmerzen oder frischen Verletzungen solltest du vorab mit deinem Arzt sprechen.
* Treten Schmerzen während einer Übung auf, brich die Übung sofort ab.
* Die korrekte Ausgangsstellung sollte vor dem Übungsstart bewusst eingenommen werden.
* Achte bei der Durchführung auf deine Atmung (keine Pressatmung - d.h. nicht die Luft anhalten). Richtig: Ausatmen beim Anspannen.
* Durch Mobilisationsübungen bitte vorher leicht aufwärmen.
* Beachte bitte die mit ! gekennzeichneten Hinweise.

Grundpositionen

Die Ausgangspositionen…

* Aufrechter Sitz
* Vierfüßler Stand = Bankstellung
* Seitstütz
* Bauchlage

… sollten, entweder als Start- oder Zwischenposition, immer wieder eingenommen.

Schwierigkeitsgrad

Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad sind markiert.

Gütesiegel

maxafe

Übung 1

Ausgangsposition

Liegend, Arme sind auf Schulterhöhe nach rechts und links ausgestreckt. Die Hände liegen flach auf dem Boden, den Bauchnabel runter zum Boden drücken. Knie sind bei ca. 45° gebeugt, die Fußsohlen auf die Rolle legen.

Endposition

Langsames Anheben des Gesäßes, d.h. Becken nach vorne Kippen und Wirbel für Wirbel den Rücken vom Boden lösen. In der Endposition ist das Körpergewicht auf die Füße und die Schultern verteilt.

! Am höchsten Punkt nicht ins Hohlkreuz gehen.

Ganzkörpertraining!
3 x 12 Wdh.

Übung 2

Ausgangsposition

Kniend, Hände sind auf der Rolle. Die Schultern sind über den Händen fixiert. Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule. Der Hüft-Rumpf-Winkel ist offen. Füße überkreuzen und Richtung Gesäß führen.

Endposition

Liegestützbewegung. Brust wird Richtung Rolle geführt. Bauch anspannen. Ellenbogen eng am Körper halten. Aus dieser Position wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

! Ellenbogen nicht nach außen klaffen lassen - Oberarm bleibt eng am Körper.

Schulter- und Armmuskeltraining.
3 x 10 Wdh.

Übung 3

Ausgangsposition

Kniend, Hände sind auf der Rolle. Schultern sind über den Händen fixiert. Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule. Knie sind im 90° Winkel unterhalb der Hüfte positioniert. Zehen sind aufgestellt.

Endposition

Langsames Abheben der Knie vom Boden, ca. 10-15 cm.

! Hohlkreuz vermeiden = Bauchmuskulatur anspannen.

Stützkraft und Bauchmuskulatur werden trainiert.
3 x 15 Wdh.

Übung 4

Ausgangsposition

Kniend, Ellenbogen sind auf der Rolle senkrecht unterhalb der Schulter platziert. Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule.

Endposition

Knie vom Boden lösen. Körper bildet eine Gerade.
! Schultergürtel bleibt fixiert.
Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Ganzkörpertraining!
20 Sek. halten, 3 Wdh.

Übung 5

Ausgangsposition

Bauchlage, längs auf die Rolle legen. Füße sind weit auseinander gestellt, Zehen berühren den Boden. Hände sind schulterbreit nach vorne ausgestreckt und liegen mit der Kleinfingerseite auf dem Boden.

Endposition

Langsames hochführen der Arme - ohne Schwung.
Oberkörper bleibt auf der Rolle fixiert.
! Blick Richtung Hände, Kopfposition wird bei der Übung nicht verändert.

Rückenmuskulatur wird trainiert.
3 x 15 Wdh.

Übung 6

Ausgangsposition

Ellenbogenstütz, Schultern sind senkrecht oberhalb der Ellenbogen fixiert. Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Gesäß ist angespannt. Beine sind wwgestreckt. Die Rolle liegt knapp unterhalb der Knie.

Endposition

Langsam die Knie nach vorne Richtung Brust ziehen. Die Schultern bleiben fixiert, werden nicht nach vorne geführt.

! Fest bleiben im Schultergürtel.

Bauchmuskulatur wird trainiert.
3 x 15 Wdh.

Übung 7

Ausgangsposition

Liegend, die Beine sind gebeugt, die Füße sind parallel am Boden aufgestellt. Nacken und Gesäß liegen auf der Rolle. Hände werden mit den Fingerspitzen an der Kopfseite positioniert.

Endposition

Den Oberkörper von der Rolle lösen.
Wirbel für Wirbel langsam aufrollen bis zum höchsten Punkt, langsam wieder abrollen.

! Nicht mit Schwung arbeiten.

Bauchmuskulatur wird trainiert.
3 x 12 Wdh.

Übung 8

Ausgangsposition

Vierfüßlerstand, Hände und Knie sind jeweils auf einer Rolle positioniert. Die Hüfte steht senkrecht über den Knien und die Schultern senkrecht über den Händen. Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule. Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Endposition

2 Rollen

Die Arme abwechselnd nach vorne, oben führen - bis Schulterhöhe.

! Achtung: Langsame Ausführung.

Stabilisations- und Ganzkörpertraining
15 Sek. halten,
jede Seite 3 Wdh.

Für Fortgeschrittene

Übung 9

Ausgangsposition

Ellenbogenstütz auf der Rolle, Schultern sind senkrecht über den Ellenbogen fixiert. Bauch ist fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Gesäß ist angespannt. Beine sind gestreckt. Die Rolle liegt knapp unterhalb der Knie auf.

Endposition

2 Rollen

Langsam die Knie nach vorne Richtung Brust ziehen bis die Rolle die Fußgelenke erreicht. Die Schultern bleiben fixiert - werden nicht nach vorne geführt.

! Nicht mit Schwung arbeiten.

Ganzkörper-training!
3 x 12 Wdh.

Für Fortgeschrittene

Übung 10

Ausgangsposition

Sitzend, wie im Damenreitersitz (Pilates: Meerjungfrau).
Beide Knie haben eine Beugung von ca. 45°.
Ein Bein liegt vom Gesäß bis zum Knie auf der Rolle.
Die zweite Rolle liegt parallel zur ersten, mit beiden Händen aufstützen.
Schultern tief.
Brust raus.
Oberkörperrotation.

Endposition

2 Rollen

Langsam die Hände nach vorne, über die Rolle führen. Versuch so weit zu kommen wie möglich.

! Darauf achten keinen Rundrücken (Buckel) zu machen.

Seitliche Bauchmuskulatur wird traininert. Auch eine sehr gute Dehnübung.
3 x 10 Wdh.
für jede Seite.

Übung 11

Ausgangsposition

Rückenlage, längs auf der Rolle, das Gesäß liegt auf der Rolle auf. Hände liegen flach rechts und links neben der Rolle. Kopf ist angehoben. Füße auf der zweiten Rolle platzieren, Knie sind gebeugt.

Endposition

2 Rollen

Knie langsam strecken, dabei die Rolle Richtung Wade rollen. Aus der Streckung zurück in die Kniebeugung.

! Falls der Kopf zu schwer wird, Kopf auf der Rolle ablegen und Gesäß von der Rolle lösen, dadurch wird die Übung leichter (Position s. Übung 13).

Hintere Oberschenkel- und Bauchmuskulatur werden trainiert.
3 x 15 Wdh.

Ausgangsposition

Für Fortgeschrittene:
Sitzend, zwischen den beiden querliegenden Rollen.Füße sind auf die vordere Rolle gelegt,
Hände sind auf die hintere Rolle platziert, Fingerspitzen zeigen zu den Füßen.
Schulterblätter zusammenziehen und Spannung im Bauch aufbauen.

Zwischenposition

2 Rollen

Gesäß vom Boden lösen. Druck auf beide Rollen gleichmäßig verteilen.

Endposition

Gesäß noch weiter nach oben führen.
Spannung in der Gesäß- und Bauchmuskulatur erhöhen.

! Die Endposition der Übung erst durchführen, wenn die Zwischenposition flüssig eingenommen werden kann.

Ganzkörpertraining!
3 x 15 Wdh.

Ausgangsposition

Für Fortgeschrittene:
Rückenlage, längs auf der Rolle, der Kopf liegt auf der Rolle auf. Hände liegen flach rechts und links neben der Rolle. Füße sind auf der zweiten Rolle platziert, Knie sind gebeugt.

2 Rollen

Zwischenposition

Langsames Anheben des Gesäßes, d.h. Becken nach vorne Kippen und Wirbel für Wirbel den Rücken von der Rolle lösen.

Endposition

Nach sicherer Ausführung der Zwischenposition, langsam ein Bein von der Rolle lösen und hoch strecken, Oberschenkel bleiben parallel.

! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Ausgangsposition = Endposition

Mit Ball

Bauchlage auf dem Pezziball, soweit nach vorne rollen bis die Oberschenkel auf dem Ball leicht aufliegen. Die Rolle liegt quer vor dem Ball, beide Hände auf der Rolle platzieren.
Gesäß ist angespannt.
Füße Richtung Decke führen bis die Beine eine Waagerechte bilden.
Arm-Rumpfwinkel ist offen.
! Bauch anspannen - Hohlkreuz vermeiden.
Stabilisationstraining.
15 Sek. halten, 3 Wdh.

Ausgangsposition = Endposition

Mit Ball

Sitzend auf dem Pezziball.
Füße sind auf der Rolle platziert.
Fingerspitzen stützen sich leicht am Ball ab.
Schultern sind tief.
! Bauch anspannen - Rundrücken vermeiden.
Der Körperschwerpunkt liegt über dem Ball. Nur die Fußspitzen berühren die Rolle.
Gleichgewicht halten!
15 Sek. halten, 3 Wdh.

2 Rollen mit Ball

Ausgangsposition = Endposition

Rückenlage, längs auf der Rolle vom Gesäß bis zu den Schultern.
Hände liegen flach rechts und links neben der Rolle. Die zweite Rolle wird als Kopfstütze/Nackenrolle genutzt. Füße sind auf dem Pezziball platziert, Knie sind gebeugt.
Langsames Anheben des Gesäßes, d.h. Becken nach vorne Kippen und Wirbel für Wirbel den Rücken von der Rolle lösen.
Fersen in den Ball drücken.

! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur werden trainiert.
10 Sek. halten, 3 Wdh.

Bestellhotline:
+49 (0) 22 34 - 99 33 80
(alle Netze)
Online:
www.sportlaedchen.de
info@sportlaedchen.de

Real Life:
Toyota-Allee 45
50858 Köln

Um dein Training zu erweitern...

Die PEZZI Formula Fit-Roll zusammen mit dem Original PEZZI-Gymnastikball, findest du bei uns im Shop unter der Art. K01436.

Artikel, die in dieser Broschüre im Einsatz sind:

Art. PZ1063 - Original Pezzi Formula Fit-Roll

Art. PZ1006 - Original Pezzi Gymnastik Ball 65 cm Durchmesser

Art. DU1246 - Partnerkombi, 2 x FormulaFit-Roll

Art. K01436 - siehe rechts

Art. K01437 - 2 x Formula Fit-Roll plus Gymnastik Ball 65 cm Durchmesser

CE MEDICAL DEVICES 93 / 42 CEE LATEX FREE DOP-DEHP FREE

Entwickelt und erarbeitet in Zusammenarbeit mit Dipl. Sportwissenschaftlerin Andrea Sacher