

SPORTLÄDCHEN
www.sportlaedchen.de
Mein Fitness-Shop!

“pezzi”®



Original PEZZI Mini-Eggball - 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) = Ausatmen beim Anspannen.
- * Durch Mobilisationsübungen bitte vorher leicht aufwärmen.
- * Beachte bitte die mit **!** gekennzeichneten Hinweise.

Ausgangsposition

Sitzend, die Beine gebeugt, Füße parallel am Boden aufgestellt. Den Mini-Eggball mit der kurzen Seite hinter die Lendenwirbelsäule legen. Hände hinter den Kopf führen. Ellenbogen zeigen zur Seite.



Grundpositionen

Die Ausgangspositionen...

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

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

Endposition

Langsam den Oberkörper auf den Mini-Eggball abrollen, bis die Schulterblätter den Ball berühren. Danach aktiv den Oberkörper wieder in den Sitz aufrollen. Rücken muss im Sitz ganz gerade sein.

! Nicht zu tief mit dem Kopf runter gehen.

Rücken- und Bauchmuskulatur werden trainiert.
3 x 12 Wdh.



Ausgangsposition

Gleiche Ausgangsposition wie ÜB 1, jedoch Arme nach vorne ausstrecken. So wird der Schultergürtel zusätzlich trainiert.



Endposition

Beim langsamen Zurückführen des Oberkörpers werden gleichzeitig die Arme über die Seite geführt, bis die Hände hinterm Kopf platziert sind. Beim Wiederaurollen werden die Arme über die Seite nach vorne geführt. Rücken gerade halten.

! Nicht zu tief mit dem Kopf runter gehen.

Bauchmuskeltraining
3 x 12 Wdh.



Ausgangsposition

Sitzend, die Beine sind gebeugt, Füße parallel am Boden aufgestellt. Den Rücken auf dem Ball ablegen. Hände hinter dem Kopf fixieren. Ellenbogen zeigen zur Seite.



Endposition

Becken langsam nach oben heben, Gesäß löst sich vom Boden - Rücken bleibt komplett auf dem Ball. Oberkörper bleibt stabil.

! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule

Unterer Rücken und Bauch werden trainiert.
3 x 12 Wdh.



Übung 4

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine sind gebeugt, Füße parallel am Boden aufgestellt. Hände an den Hinterkopf, Ellenbogen zeigen zu den Seiten. Der Mini-Eggball kommt längs zwischen die Knie - welche aktiv den Ball zusammen drücken.



Endposition

Oberkörper langsam vom Boden aufrollen - bis die Schulterblätter sich vom Boden lösen. Knie pressen aktiv gegen den Ball.

! Kinn berührt nicht das Brustbein.

Gerade Bauchmuskulatur und innere Oberschenkelmuskulatur werden trainiert.
3 x 12 Wdh.



Übung 5

Ausgangsposition

Rückenlage, Hüfte und Knie haben eine 90° Beugung. Arme liegen neben dem Oberkörper. Der Mini-Eggball kommt längs zwischen die Knie - welche aktiv den Ball zusammen drücken.



Endposition

Becken heben und langsam den gesamten unteren Rücken vom Boden lösen. Dabei die Knie zur Brust führen. Knie bleiben 90° gebeugt. Arme stabilisieren die Bewegung und drücken in den Boden.

! Langsam hochführen - ohne Schwung.

Langsam wieder abrollen.
Bauchmuskeln werden trainiert.
3 x 10 Wdh.



Ausgangsposition

Rückenlage, Arme liegen neben dem Oberkörper. Der Eggball liegt unter dem Steißbein. Beine senkrecht nach oben, Knie ca. 90° beugen.



Endposition

Abwechselnd das Bein zum Boden führen und mit der Zehenspitze den Boden berühren.

- ! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule
- Ganzkörpertraining.
3 x 20 Wdh.



Ausgangsposition

Liegend, die Beine sind gebeugt, Füße parallel am Boden aufgestellt. Hinterkopf, Halswirbelsäule und Nacken liegen auf dem Ball. Hände liegen rechts und links neben dem Körper.



Endposition

Erst das Becken nach oben kippen, dann den gesamten Rücken vom Boden lösen bis der Körper eine Linie bildet (Schulter bis Knie).

- ! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule
- Hinterer Oberschenkel, Gesäß und die gerade Rückenmuskulatur werden trainiert.
3 x 12 Wdh.



Original PEZZI Mini-Eggball - Übungsanleitung

Übung 8

Ausgangsposition

Sitzend, Beine gestreckt, Rücken gerade, Arme lang hinter dem Gesäß als Stützfunktion. Die Füße liegen auf dem Ball und der Ball liegt quer. Bauch ist angespannt.



Endposition

Oberkörper und Arme bleiben fixiert. Knie langsam zur Brust ziehen - dabei den Ball mitrollen, bis die Fußsohle auf dem Ball ist.

- ! Rücken gerade halten und Brust raus.
- Beinmuskulatur und Hüftbeuger werden trainiert.
3 x 15 Wdh.



Ausgangsposition

Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine angebeugt ca. 45° und die Fußsohlen auf den Eggball legen.



Endposition

Becken kippen, Gesäß und Rücken vom Boden langsam lösen - bis zum Schulter- Nackenbereich. Gesäß am höchsten Punkt anspannen. Danach langsam wieder den Rücken abrollen.

- ! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß und Rückenmuskulatur werden trainiert.
3 x 15 Wdh.



Übung 9

Ausgangsposition

Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper, ein Bein senkrecht hoch in die Luft heben, das andere Bein anbeugen und Fußsohle auf den Eggball positionieren.



Endposition

Becken kippen, Gesäß und Rücken vom Boden langsam lösen - bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen.

- ! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule
- Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß und Rückenmuskulatur werden trainiert.
- 3 x 12 Wdh. jede Seite.



Ausgangsposition

Bauchlage, Hände sind vorne auf dem Boden verschränkt. Stirn liegt auf den Händen auf. Der Mini Eggball liegt quer zwischen den Fußgelenken.



Endposition

Leichtes anheben der Beine - die Oberschenkel lösen sich vom Boden. Gesäßmuskulatur anspannen.

- ! Nicht mit Schwung arbeiten.
- Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß und unterer Rücken werden trainiert.
- 3 x 12 Wdh.



Übung 12

Ausgangsposition

Auf den querliegenden Mini-Eggball setzen.
Ein Bein gebeugt, das andere gestreckt nach vorn.
Hände berühren den Ball.
Bauch fest und den Rücken gerade halten.



Endposition

Das gestreckte Bein langsam nach oben heben
- dabei die Arme in die Seite führen
(ca. bis auf Schulterhöhe).

! Den Rücken bei der Ausführung gerade halten - Bauch anspannen.

Hüftbeuger und Bauchmuskeln werden trainiert.

3 x 15 Wdh.
jede Seite.



Ausgangsposition

Seitenlage, Knie gebeugt, Eggball unter den Ellenbogen legen.
Die andere Hand einhüften (in die Hüfte stützen).



Endposition

Hüfte anheben = Becken vom Boden lösen. Oberes Bein lang ausstrecken und gerade nach oben heben.

! Schulterblätter nach hinten unten - Bauch anspannen.

Ganzkörpertraining.

Jede Position 2 Sekunde halten.

3 x 10 Wdh. jede Seite.



Übung 13

Ausgangsposition

Vierfüßlerstand. Hände stützen unterhalb der Schulter auf den Mini-Eggball auf. Bauch ist angespannt - kein Hohlkreuz. Blick nach unten.



Endposition

Hände werden langsam nach vorne geführt, dabei rollt der Ball bis zu den Ellenbogen, Schultern gehen Richtung Boden.

! Die Hüfte bleibt über den Knien.

Dehnung und Mobilisation des Schultergürtels.
3 x 10 Wdh.



Ausgangsposition

Ellenbogenstütz. Beine knien auf, Hüfte ist vor den Knien, Ellenbogen stützen auf dem Eggball unterhalb der Schulter auf.



Endposition

Oberkörper bleibt stabil. Knie lösen sich vom Boden, Gewicht geht auf die Zehen/Füße - Unterarmstütz!

! Bauch ist fest - kein Hohlkreuz. Gesäß ist angespannt.

Ganzkörpertraining
3 x 12 Wdh.



Ausgangsposition

Sitzend, Füße sind aufgestellt, Arme in gerader Vorhalte. Rücken gerade, Bauch ist angespannt, Schultern sind tief. Der Eggball ist zwischen den Knien und wird leicht zusammengedrückt.



Endposition

Langsames Zurückführen des Oberkörpers bei gleichzeitigem seitlichen öffnen und Zurückführen des Armes. Blick folgt dem geöffneten Arm.

! Bauch fest = Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.

Bauch- und Rückenmuskeltraining.
3 x 12 Wdh.



Ausgangsposition

Vierfüßlerstand. Hände stützen unterhalb der Schulter auf, Hüfte hat einen 90° Winkel. Ein Bein kniet auf dem Eggball, das andere Bein ist nach hinten ausgestreckt. Halswirbelsäule gerade halten - Blick nach unten.



Endposition

Ein Arm und das gegenüberliegende Bein gerade leicht nach oben führen - kein Hohlkreuz machen - Bauch anspannen. Wechsel - andere Seite.

! Das Bein nicht zu hoch führen.

Ganzkörpertraining
3 x 10 Wdh.
jede Seite.



Ausgangsposition

Vierfüßlerstand, Hände unterhalb der Schulter aufstützen. Ein Bein kniet auf dem Eggball (Hüfte 90°), das andere Bein gerade nach hinten strecken - nicht ins Hohlkreuz gehen - Bauch anspannen. Halswirbelsäule gerade halten - Blick nach unten.



Zwischenposition

Beide Knie gleichzeitig zur Brust führen. Das kniende Bein rollt über den Ball vom Schienbein bis zum Fußgelenk. Das andere Bein leitet das Abbücken ein und das Knie wird ebenfalls Richtung Brust geführt. Die Arme stützen - Körperschwerpunkt geht nach vorne.



Endposition

Den Ball über das Schienbein bis zum Oberschenkel rollen. Das andere Bein wird gestreckt nach hinten oben geführt. Die Arme gehen in eine Liegestützposition, und die Nase geht Richtung Boden.

! Bauch anspannen - Ellenbogen eng am Oberkörper halten.

Ganzkörpertraining!!
3 x 5 Wdh.



Bestellhotline:

02234-993380 (alle Netze)

Online:

www.sportlaedchen.de

info@sportlaedchen.de

Real Life:

Toyota-Allee 45
50858 Köln

Ein Eggball kommt selten allein:

Studios, Vereine, Schulen, Kindergärten, Pflege-Einrichtungen, Institute oder sonstige Groß-abnehmer können gerne ein mengenab-hängiges Preisangebot anfragen.



LATEX

DOP-DEHP
FREE



Entwickelt und erarbeitet in Zusammenarbeit mit der
Dipl. Sportwissenschaftlerin Andrea Sacher