



Bedienungsanleitung



Sportball mit Schnur, Ø 18-21 cm

Art.-Nr. 03436

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

Spiel- Therapiebälle

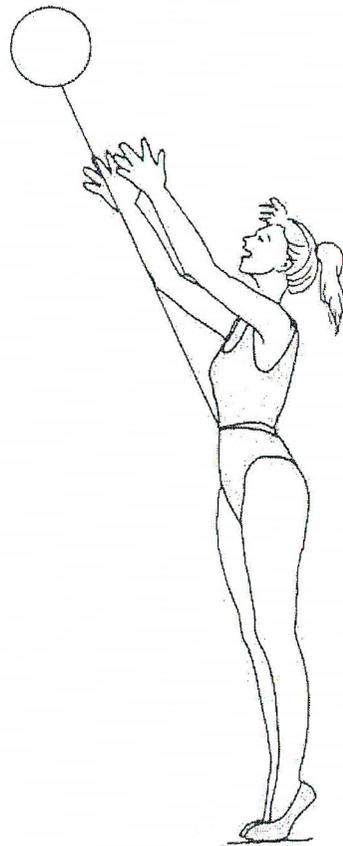
[▶▶▶ zur Kategorie...](#)

DIE NEUE GYMNASTIK

In 10 Minuten bis zu 200 kcal abbauen

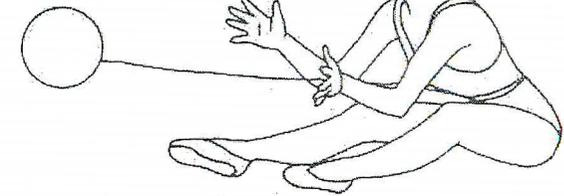
Das ist wirklich mal was anderes – Gymnastik, wie sie einfacher nicht geht: Sie binden sich die Schnur des Fitness-Balls um den Bauch, und los geht's. Wie schnell – das bestimmen Sie selbst. Der Ball am Gummiband kommt genau so schnell zurück, wie Sie ihn wegwerfen. Mit dem ganzen Körper kann er in Bewegung gehalten werden; neue Übungen können Sie beim Spielen selbst erfinden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. So wundert es nicht, daß der Fitness-Ball in Sport-schulen, Fitness-Studios, im Verein oder als Hometrainer – erfolg-reich auch im Behinder-ten-Training eingesetzt

wird. Damit Sie schon mal das richtige Ball-gefühl bekommen; zei-gen wir Ihnen sechs Übungen, mit denen Sie alle Muskeln durchtra-nieren. Fangen Sie lang-sam an, und steigern Sie allmählich das Tempo. In Hochform sind Sie, wenn der Ball wäh-rend einer Übung nie den Boden berührt. Na, dann – viel Spaß!



Mit gestrecktem Körper den Ball nach oben werfen und ihn wieder auffangen. Kommen Sie ihm ruhig etwas entgegen, indem Sie auf die Zehenspitzen gehen.

Mit leicht gegrätschten Beinen auf den Boden setzen. Werfen Sie den Ball nach vorn. Je kräftiger Sie



werfen, desto schneller müs-sen Sie ihn wieder auffangen.

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin, und lassen Sie den Ball wie beim Hula-Hoop um die Hüften kreisen. Immer im Wechsel – mal links-, mal rechtsherum. Beim erstmalig müssen Sie ihm mit den Händen einen kräftigen Schwung geben. Der Ball sollte den Boden nicht mehr berühren. Viel Vergnügen!



Legen Sie sich auf den Rücken, und winkeln Sie die Beine an. Jetzt den Ball mit gestreckten Armen weit nach vorn werfen, mit Oberkörper hochkommen und den Ball wieder auffangen.



Locker hinstellen und den Ball mit der Fußinnenseite nach vorn kicken. Bitte mit Gefühl, sonst schießt er in alle Richtungen. Beginnen Sie mit dem rechten Fuß, und wechseln Sie nach ein paar Kickern auf den linken.



Werfen Sie den Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten. Dabei soll er nicht den Boden berühren. Lassen Sie den Ball durch die Beine wieder nach vorn kommen, und werfen Sie ihn wieder weg.



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de