



HOME WORKOUT

Training mit Pezziball

Welcher Pezziball ist der richtige?

Basierend auf den Größen von „Original Pezziball“:

Maximale Belastbarkeit: 400 kg

Der richtige Pezziball nach Körpergröße:

- bis 140 cm: Ø 42 cm
- 141 cm - 157 cm: Ø 53 cm
- 158 cm - 181 cm: Ø 65 cm
- 182 cm - 192 cm: Ø 75 cm
- Ab 193 cm: Ø 85 cm

01 | Curls für die hinteren Oberschenkel

Anleitung:

1. Lege dich auf den Boden. Deine Fersen sollten in der Mitte des Gymnastikballs aufliegen. Der Körper ist komplett gestreckt und hängt nicht durch.
2. Halte die Spannung im Körper und rolle deine Füße langsam in Richtung deines Oberkörpers, indem du die Beine anwinkelst.
3. Ist zwischen Ober- und Oberschenkel ein Winkel von ca. 90 Grad, streckst du die Beine wieder aus, bis du komplett auf den Fersen bist.

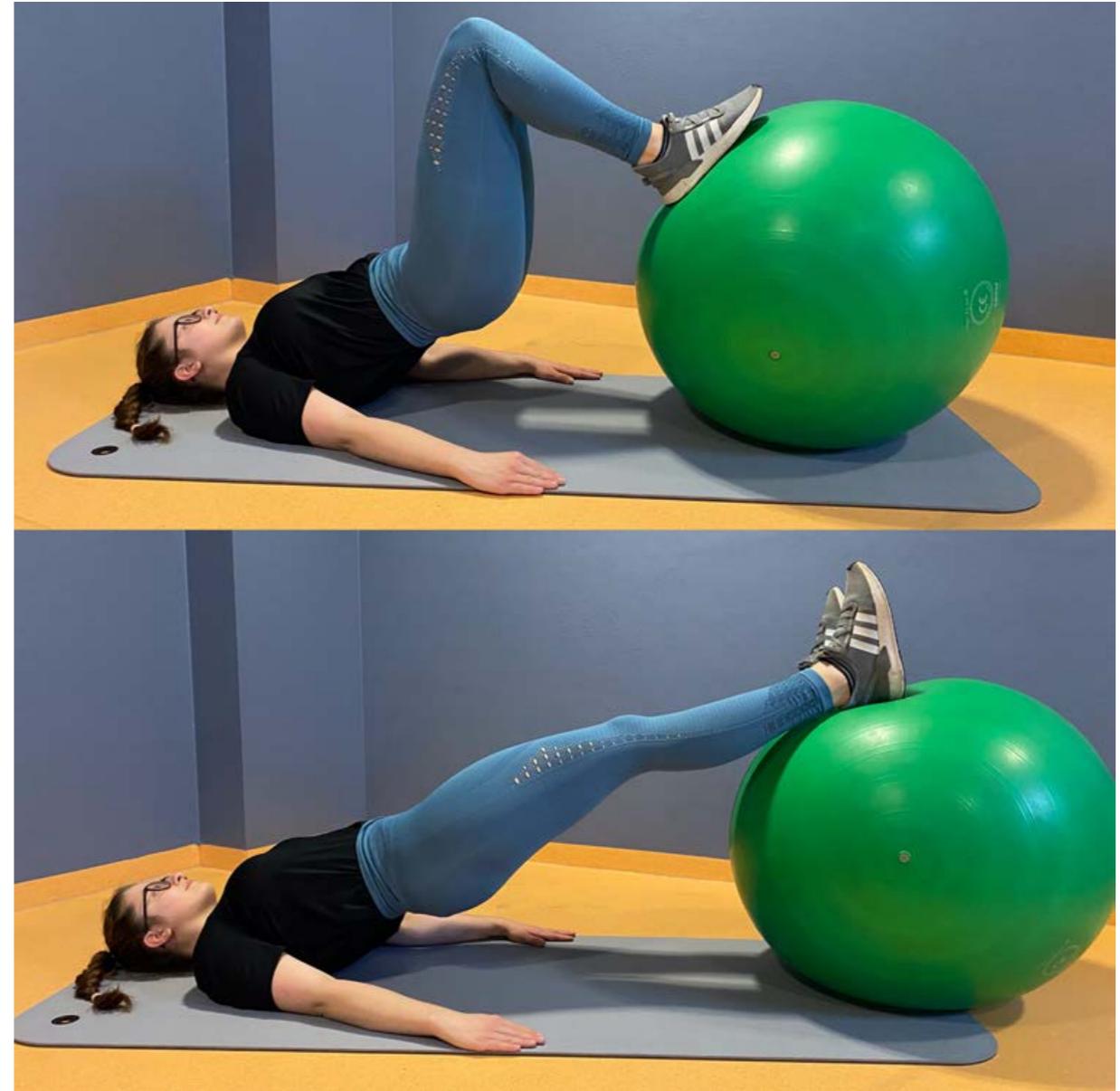
3 x 12 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinbeuger



02 Liegestütze

Anleitung:

1. Lege dich bäuchlings auf den Ball. Wandere nun mit den Armen so lange vom Ball weg, bis dein Schienbein/ deine Füße auf dem Ball liegen. (So wie du am besten das Gleichgewicht halten kannst.)
2. Dein Körper bildet nun eine Linie. Die Arme sind senkrecht zum Körper ausgestreckt, die Hände stützen ungefähr unterhalb der Schultern.
3. Beuge nun den Ellenbogen und senke den Oberkörper langsam ab - so weit wie du es schaffst.
4. Drücke dich anschließend wieder nach oben.

3 x 10 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen, Rücken möglichst gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Brust-, Schulter- und Armmuskulatur
- durch die ständige Anspannung aktivierte Hilfsmuskulatur: Bauch- und Gesäßmuskulatur



03 Reverse Crunches

Anleitung:

1. Gehe in die Liegestütz-Position und positioniere deine Beine auf dem Pezziball. Achte darauf, dass dein Rücken komplett gerade ist und du nicht durchhängst.
2. Ziehe nun die Knie Richtung Brust. Dein Schienbein rollt dabei auf dem Pezziball und das Gesäß geht nach oben.
3. Sobald zwischen deinen Oberschenkeln und deinem Bauch ein etwas kleinerer Winkel als 90 Grad ist, gehst du wieder in die Ausgangsposition.

3 x 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen, Rücken möglichst gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



04 Kniebeuge

Anleitung:

1. Stelle dich etwas breiter als schulterbreit auf einen festen Untergrund. Die Zehenspitzen sollten leicht nach außen zeigen.
2. Beuge dich nach vorne und nimm den Gymnastikball in die Hände. Stelle dich komplett aufrecht hin und strecke die Hände mit dem Pezziball nach vorne aus.
3. Gehe nach unten, indem du die Hüfte nach hinten schiebst und gleichzeitig die Knie beugst.
4. Gehe wieder nach oben, indem du dich aus dem Mittelfuß nach oben drückst. Die Aufwärtsbewegung ist zu Ende, wenn deine Beine fast komplett gestreckt sind.

Je Seite 3 x 12 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- Rücken gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



05 Plank

Anleitung:

1. Stütze deine Ellenbogen im hinteren Drittel des Gymnastikballs ab.
2. Spanne deine Bauchmuskeln aktiv an und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.
3. Halte diese Position so lange du kannst.

3 x Max.

Zu beachten:

- Rücken gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur
- Hilfsmuskulatur: Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur



06 Rückenstrecker

Anleitung:

1. Lege dich mit deinem Bauch auf den Ball. Verschränke die Hände vor der Brust oder hinter dem Kopf. (wie es dir lieber ist)
2. Richte den Blick auf den Boden und senke den Oberkörper wie auf Bild 1 ab. Mit den Füßen stabilisierst du deine Position.
3. Richte dich langsam wieder auf, bis dein Rücken gestreckt ist. Spüre die Spannung einen kurzen Moment und senke langsam wieder ab.

3 x 15 Wiederholungen

Beanspruchte Muskulatur:

- untere Rückenmuskulatur

