Rücken Fit mit dem Gymnastikball

- Vorstellung
- Aufwärmen
 - Spiele
 - Beim ersten Spiel stehen ca. 10 – 12 Teilnehmer im Kreis und ein Gymnastikball wird von einem zum anderen gegeben. Dann kommt ein zweiter Ball ins Spiel der jedoch zum Nachbarn geprellt wird und zu guter letzt kommt noch ein dritter Ball hinzu der immer zum übernächsten Spieler geworfen wird. Wenn die Musik stoppt, bekommt die Person, die den Ball hat, eine zusätzliche Aufgabe (z.B.: Anfersen, Knieheben,....)
- Die richtige Sitzhaltung

Richtige Sitzhaltung einführen: In leichter Schrittstellung stehen die Teilnehmer rückwärts vor dem Ball, eine Hand sichert den Ball vor dem Wegrollen. Absitzen auf den Ball.

Fußflächen haben immer Kontakt zur Unterlage. Man darf sich nicht zu weit zurück setzen! Der Oberschenkel hat zum Unterschenkel einen Winkel von etwas mehr als 90°.

Die Teilnehmer üben das Einnehmen der richtigen Sitzhaltung sehr häufig!
- Tipps fürs Büro

Tauschen Sie anfangs nur 10 bis 20 Minuten täglich ihren Bürostuhl mit dem Gymnastikball. Er ermöglicht ein dynamisches Sitzen und eine aufrechte, wirbelsäulenfreundliche Haltung. Als zusätzliche Entspannung können sie auf dem Ball in aufrechter Sitzposition leicht auf und ab wippen.
- Weiteres Aufwärmen und kennen lernen des Balls
 - Mit einem Fuß Bodenkontakt, mit dem anderen Fuß kreisen. Gleichgewicht halten.
 - Mit Beckenkippbewegungen den Ball nach vorne und nach hinten rollen
 - Mit Beckenkippbewegungen den Ball nach links und rechts rollen
 - Auf dem Ball auf und ab hüpfen, mit Schulterkreisen beginnend ins Armkreisen übergehen
 - Im Sitzen boxen und diagonal mit dem Bein kicken bzw. gehen am Platz (Arme kräftig mit bewegen)
- Kräftigen
 - Rücken
 - Zu Beginn einfache Kräftigungsübung
Vorneigen des gestreckten Oberkörpers. Abwechselnd rechter und linker Arm neben den Kopf ausstrecken (10 x 30 sek. Pause und wieder 10 x)
 - Es wird schon etwas schwieriger
Hinter den Ball knien und über den Ball rollen, so dass die Hüfte am Ball aufliegt. Oberkörper vom Ball abheben und rechten und linken Arm abwechselnd strecken neben dem Kopf
 - Auf den Ball legen (Hüfte liegt auf) mit dem Bauch zum Ball, dann abwechselnd und diagonal Arm und Bein (gestreckt) in die waagrechte ziehen
 - Bauch und Po

- Beine auf Ball legen, Hände verschränken im Nacken, mit der Ausatmung Kopf und Schultergürtel vom Boden abheben, Abstand zwischen Kinn und Brust, Bauch nach unten abflachen (10 x 30 sek. Pause und wieder 10 x) gerade Bauchmuskulatur
 - Ball zwischen die Knie klemmen, vom Boden abheben, dass rechter Winkel in Hüft- und Kniegelenk entsteht, mit jeder Ausatmung Becken und Beine vom Boden abheben, Arme liegen links und rechts des Rumpfes, Schambein und Bauchnabel einander annähern (10 x 30 sek. Pause und wieder 10 x) gerade Bauchmuskulatur (unterer Anteil)
 - Rückenlage am Boden, Beine am Ball, 90° in Hüfte und Knie, dann Beine strecken und Gesäß vom Boden abheben, Gewicht liegt auf den Schultern
 - Beine
 - Auf den Ball steigen (mit einem Fuß) und mit dem Fuß den Ball eindrücken (10 sek. Halten 30 sek Pause, 10 sek. Halten)
 - Brust und Arme
 - Liegestütz, Körper liegt in Bauchlage am Ball, zuerst nur ein wenig nach vorne rollen, Liegestütz versuchen, dann ein Stück weiter nach vorne, jeder sucht sich seine Position, so dass 10 Liegestütz möglich sind
- Dehnen
 - Bauchlage am Ball, hängen lassen (Dehnung Rücken und Schultermuskulatur)
 - Dehnung der Körpervorderseite (Am Rücken legen und Beine zuerst anwinkeln, dann strecken nach Möglichkeit)
 - Bein- und Rumpfmuskulatur seitlich (hinsetzen und Arm über Kopf zur gegenüberliegenden Seite führen)
 - Dehnung der Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel (hinsetzen und dehnen)
 - Dehnen Nackenmuskulatur (Trapezius, levator scapulae)
- Entspannen
 - Am Rücken legen, Beine am Ball, Knie und Hüfte 90°, dann leicht links und rechts rollen und liegen bleiben.