



Übungen mit dem Pilates Ball

je nachdem wie der Ball aufgepumpt ist, ändert sich der Schwierigkeitsgrad

Übungen Rückenlage

Position Ball: oberer Rücken / Schulterblätter

Ausführung:

- Ball an Rücken / Schulterblätter positionieren
- Beine anwinkeln
- Oberkörper Richtung Knie bewegen / aufrichten

Hinweis:

- je nach Schwierigkeitsgrad den Ball näher an Schulterblätter oder weiter weg

Trainierte Muskeln: Bauch, Brust

Position Ball: zwischen den Fuß-Knöcheln

Ausführung:

- flach auf Rücken legen
- Ball zwischen Fußknöcheln positionieren
- Beine mit Ball gerade Richtung Decke strecken
- Mit Händen fixieren
- Beine mit Ball langsam über Kopf bewegen mit gleichzeitigem Anheben vom Becken und Oberkörper

Hinweis:

- Druck auf Nacken vermeiden - eher auf Schulterblätter stützen
- mit Armen und Händen abstützen
- den Ball die ganze Zeit halten
- Beine gestreckt halten

Trainierte Muskeln: Bauch, Rücken, Beine

Position Ball: Steiß-Bereich

Ausführung:

- flach auf den Rücken legen
- Ball am Steiß positionieren
- Beine 90 Grad
- abwechselnd ein Bein langsam strecken

Hinweis:

- ganzen Körper anspannen
- Hände zum abstützen verwenden

Trainierte Muskeln: Bauch, Beine, Becken

Position Ball: zwischen den Handflächen

Ausführung:

- flach auf den Rücken legen
- Ball zwischen den Händen über Kopf positionieren
- mit gestreckten Armen Ball auf Knie ablegen
- Ball liegen lassen
- getrekte Arme zurück zur Ausgangsposition
- mit gestreckten Armen den Ball wiederholen
- zurück zur Ausgangsposition

Hinweis:

- Ball nicht herunter fallen lassen
- Hohlkreuz vermeiden

Trainierte Muskeln: Bauch, Beine, Brust, Becken

Position Ball: zwischen beiden Handflächen

Ausführung:

- flach auf den Rücken legen
- Ball und Hände über Kopf positionieren
- Oberkörper aufrichten mit Ball Richtung Decke

Hinweis:

- Beine gestreckt lassen
- den Ball die ganze Zeit gestreckt halten

Trainierte Muskeln: Bauch, Beine, Brust

Position Ball: an den Fußsohlen

Ausführung:

- flach auf den Rücken legen
- Ball an Füßen positionieren
- Becken Richtung Decke heben

Hinweis:

- Druck auf Nacken vermeiden - eher auf Schulterblätter stützen
- Hände zum abstützen verwenden

Trainierte Muskeln: Rücken, Beine, Becken

Position Ball: zwischen unteren Schienbeinen

Ausführung:

- auf die Matte setzen
- Beine anwinkeln und Ball positionieren
- Beine langsam strecken

Hinweis:

- ganzen Körper anspannen
- den Ball die ganze Zeit halten
- Hände als Stütze verwendbar

Trainierte Muskeln: Bauch, Beine, Becken

Position Ball: zwischen den Fuß-Knöcheln

Ausführung:

- auf den Rücken legen
- Beine anwinkeln
- Ball an Fuß-Knöcheln positionieren
- Unterschenkel langsam strecken und senken

Hinweis:

- 90 Grad Oberschenkel, 90 Grad Schienbeine
- Oberschenkel bleiben die ganze Zeit 90 Grad
- den Ball die ganze Zeit halten

Trainierte Muskeln: Bauch, Beine

Übungen Bauchlage

Position Ball: Unterarm -> Handflächen

Ausführung:

- auf den Bauch legen
- Ball an Unterarmen positionieren
- gleichzeitig Oberkörper aufrichten und mit Unterarmen über den Ball rollen, bis zu den Fingerspitzen

Hinweis:

- Oberkörper-Muskulatur anspannen
- Oberkörper nicht zu sehr nach hinten biegen

Trainierte Muskeln: Bauch, Rücken, Brust, Arme

Position Ball: Schienbeine -> Füße

Ausführung:

- auf Matte knien
- Ball an Schienbeinen positionieren
- Unterarme mit 90 Grad auf Matte stützen
- Bretthaltung einnehmen (Gesamter Körper unter Spannung und Knie in der Luft)
- Knie Richtung Gesicht ziehen und gleichzeitig über Ball rollen, bis Ball an Füßen endet

Hinweis:

- ganzen Körper anspannen
- Knie bleiben in der Luft

Trainierte Muskeln: Bauch, Brust, Arme, Beine

Position Ball: oberer Brustbereich

Ausführung:

- auf den Bauch legen
- Ball im Brustbereich positionieren
- Kopf anheben
- abwechselnd Arme anheben

Hinweis:

- Kopf gerade lassen, Blick Richtung Matte
- Bauch liegt auf dem Boden

Trainierte Muskeln: Rücken, Schultern, Arme

Position Ball: unter den Unterarmen

Ausführung:

- auf Matte knien
- Ball unter Handgelenken positionieren
- Unterarme 90 Grad auf Ball stützen
- Körper langsam nach vorn bewegen, bis Ellenbogen den Ball erreicht haben

Hinweis:

- ganzen Körper anspannen
- Knie bleiben auf dem Boden

Trainierte Muskeln: Arme, Bauch, Beine

Übungen Seitentage

Position Ball: Hüftbereich

Ausführung:

- seitlich auf Matte legen
- Ball an Hüfte positionieren
- oberes Bein langsam Richtung Decke bewegen
- erst nach den Wiederholungen der einen Seite zur anderen Seite wechseln

Hinweis:

- mit Händen abstützen
- unteren Fuß nicht ablegen

Trainierte Muskeln: Beine, Po, seitliche Bauchmuskeln

Position Ball: zwischen den Fuß-Knöcheln

Ausführung:

- seitlich auf Matte legen
- Ball zwischen den Fuß-Knöcheln positionieren
- Ball mit den Beinen Richtung Decke bewegen
- erst nach den Wiederholungen der einen Seite zur anderen Seite wechseln

Hinweis:

- mit Armen und Händen abstützen
- Beine bleiben gestreckt
- den Ball die ganze Zeit halten

Trainierte Muskeln: Beine, Po, seitliche Bauchmuskeln

Position Ball: am Fuß-Knöchel

Ausführung:

- seitlich auf Matte legen
- Ball unter Fuß-Knöchel positionieren
- oberes Bein langsam Richtung Decke bewegen
- erst nach den Wiederholungen der einen Seite zur anderen Seite wechseln

Hinweis:

- das Becken stabil halten
- Beine bleiben gestreckt
- mit Armen und Händen abstützen

Trainierte Muskeln: Beine, Po, seitliche Bauchmuskeln

Stehend / Dehnung

Position Ball: zwischen Oberschenkel und Handfläche

Ausführung:

- Ball auf Oberschenkel positionieren
- anderen Arm nach oben strecken
- Oberkörper langsam seitlich herab bewegen
- dabei Hand über Ball rollen bis zum Unterarm
- erst nach den Wiederholungen der einen Seite zur anderen Seite wechseln

Hinweis:

- den Ball die ganze Zeit halten
- anderer Arm bleibt gerade
- Körper nicht nach vorn kippen lassen

Trainierte Muskeln: Seitliche Bauchmuskeln, Brust, Arme

Gedehnte Muskeln (auf Seite des gestreckten Arms): Seitliche Bauchmuskeln

Position Ball: Schulterblätter

Ausführung:

- mit dem Rücken auf die Matte legen
- Ball an Schulterblättern positionieren
- Kopf, Schultern, Arme, Schultern langsam fallen lassen und in Dehnung kommen
- entspannen

Hinweis:

- Handflächen können nach außen gedreht werden
- entspannt in Dehnung bleiben

Gedehnte Bereiche: Brust, Arme, Schultern, Bauch