

MediFit Manual

Effektives Ganzkörpertraining



- ## Medizinball Workout

Ein Medizinball ist ein optimales Trainingsgerät mit vielseitigen Einsatzgebieten, mit dem man fast alle Muskelgruppen im Körper trainieren kann.

Bei einem umfassenden Workout wird sowohl die Ausdauer, die Beweglichkeit, als auch die Muskelkraft und Schnelligkeit gleichermaßen trainiert.

- ## Die richtige Wahl

Achten Sie bei der Wahl des Medizinballes darauf, dass der Ball in Punkto Größe und Gewicht zu Ihrem Körperbau passt.

- ## Bevor Sie loslegen

Die dargestellten Übungen sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Übungen ergeben könnten.

01. Kniehebelauf



Beim Kniehebelauf laufen Sie auf der Stelle. Heben Sie den Oberschenkel bis in die Waagrechte, während Kopf und Rumpf aufrecht bleiben, die Schultern sind entspannt, das Abdruckbein vollständig gestreckt.

Achten Sie auf eine ruhige und stabile Oberkörperposition ohne Vor- oder Rücklage - dies können Sie gut kontrollieren, indem Sie beide Arme nach oben strecken.

02. Seitwärts springen



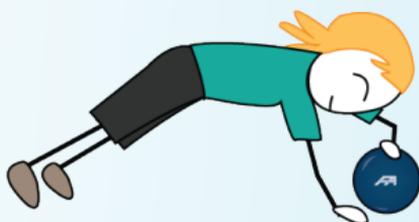
Stellen Sie sich aufrecht neben den Medizinball und springen Sie beidbeinig seitwärts darüber.

Nach einer kurzen Pause springen Sie wieder zurück auf die andere Seite.

03. Handwandern

Stützen Sie zunächst beide Handflächen flach auf den Boden und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt.

Wandern Sie mit der einen Hand seitwärts über den Medizinball und setzen Sie diese neben der anderen ab. Führen Sie die Hand anschließend wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.



04. Sit Ups

Legen Sie sich auf den Boden, ziehen Sie die Beine leicht an und halten Sie den Ball über den Kopf mit beiden Hände fest.

Führen Sie den Ball und Ihren Oberkörper nach oben, spannen Sie dabei die Bauchmuskeln fest an. Halten Sie die Stellung kurz und lassen Sie sich dann wieder langsam nach hinten sinken.



05. Rückenlage

Bleiben Sie mit eingezogenen Beinen auf dem Boden liegen und heben Sie den Ball über der Brust langsam hoch und wieder ab.



Wiederholen Sie diese Übung etwa zehn Mal.

06. Klappmesser

Legen Sie sich mit eingezogenen Beinen auf den Boden (siehe „Rückenlage“). Ziehen Sie die Beine mit den Knien in Richtung Kopf zu sich, während Sie den Ball nach vorne zu den Füßen bewegen.

Halten Sie diese Stellung kurz und bewegen Sie sich dann zurück in die Ausgangshaltung.



07. 8-er Kreise

Setzen Sie sich auf den Boden und heben Sie die Füße ein Stück nach oben, so dass die Fußsohlen zur Decke zeigen.



Lassen Sie den Ball nun in einer 8-er Bewegung durch die Beine kreisen.

08. Liegestütze

Legen Sie den Medizinball hinter sich und knien Sie sich zunächst auf den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen ab und heben Sie Ihre Füße auf den Ball.



Halten Sie den Rücken gerade und führen Sie nun in dieser Position Liegestützen aus.

09. Hampelmann

Stellen Sie sich gerade hin und halten Sie den Medizinball mit beiden Händen und gestreckten Armen vor sich. Richten Sie den Blick nach vorn. Hüpfen Sie nun in die Grätsche und spannen Sie dabei Ihren Bauch an. Nun hüpfen Sie wieder zurück in die Ausgangsstellung.



Achten Sie bei dieser Übung darauf, immer auf den Zehenspitzen zu hüpfen, so federn Sie Stöße beim Aufkommen ab.

10. Knie-Drehung

Sie stehen mit dem Medizinball vor der Brust und gehen anschließend langsam mit einem Bein in die Kniebeuge. Den anderen Fuß setzen Sie einen Schritt zurück, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist. Achten Sie darauf, Ihr Gewicht nicht auf das Knie zu verlagern.



Drehen Sie bei der Abwärtsbewegung Ihren Rumpf zu der Seite des vorgelagerten Beines. Halten Sie diese Position einige Sekunden lang und bewegen Sie sich dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.

11. Ball-Strecker

Sie liegen auf dem Rücken, Fersen aufgestellt, Schultern vom Boden abgehoben, und halten den Medizinball in den gestreckten Armen. Senken Sie nun den Oberkörper leicht ab und bringen Sie dabei den Ball zur linken Seite. Halten Sie die Spannung einige Sekunden an und bewegen Sie sich dann zur Mitte zurück. Führen Sie



den Ball nun auch zur rechten Seite.

Achten Sie darauf, dass der untere Rücken auf dem Boden bleibt.



More Sports?

service@FA-Sports.eu

www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH