

## Übungen mit dem Over Ball

Ausgangsposition:

sitzend auf Stuhl (aufrechte Oberkörperhaltung, Schultern nach hinten unten)



- Over Ball vor dem Körper, Höhe Brust, gebeugte Arme, Ellenbogen sind auf Höhe des Over Balls: Druck und Zug auf den Ball
- Ball in Brusthöhe: Arme gestreckt → Druck auf den Ball (ausatmen); zum Körper die Arme beugen → Ball auseinander ziehen (einatmen) → Druck und Zug auf den Ball mit Atmung nach links und nach rechts (durch Oberkörperdrehung)
- Vor dem Körper mit Druck auf den Ball nach oben und nach unten bewegen
- Ball in Höhe der Lendenwirbelsäule und/oder Brustwirbelsäule bzw. Schultern in den Rücken legen:
  - Kräftigung: gegen den Ball Druck aufbauen
  - Mobilisation/ Lockerung: am Ball kreisen
- Ball zwischen beide Knie, mit Gesäß auf dem Stuhl weit vorrücken:



- Druck gegen den Ball
- Mit Druck gegen den Ball, Beine leicht anheben (nicht mit dem Oberkörper nach hinten kippen) und halten
- Mit Druck gegen den Ball, Beine beugen und strecken
- Mit Druck gegen den Ball, Beine nach links und rechts strecken und beugen

**Übungshinweis** → Spannungsübungen 3-5 mal 10 Sekunden halten, Druck und Zug- Übungen 3 mal 10-15 Wiederholungen