

## Kurzes Rückentraining mit dem Pezziball

Für das kurze Rückentraining benötigst du einen Pezziball und eine rutschfeste Unterlage. Solltest du keinen Pezziball haben, kannst du die Kräftigungsübungen auch mit einem stabilen Stuhl ausführen.

Sätze	Wiederholungen	Pause
2-3	12-15	Ca. 30s

Zusätzlich zu den unten aufgeführten Erklärungen hast du die Möglichkeit, dir die Übungen per Video anzuschauen und gleich mitzumachen.

### **Aufwärmen: ~7 min.**

- den Pezziball prellen
- →links, rechts mit beiden Händen
- →große und kleine Prellbewegungen
- Auf dem Ball sitzen und wippen →aufstehen wieder setzen
  
- Gleichgewicht:  
 Setze dich auf den Pezziball und achte darauf, dass du eine gerade und stabile Haltung annimmst. Versuche dann dein rechtes Bein vom Boden abzuheben und das Gleichgewicht für 20s zu halten. Wechsle dann die Seite. ! Nur wenn du dich sicher fühlst, kannst du auch vorsichtig probieren beide Füße vom Boden anzuheben und dies auszubalancieren.

### **Übung 1: Kniebeuge mit Pezzi**

Stelle dich schulterbreit hin und halte den Pezzibaill vor dir fest. Beuge nun deine Knie und setze dich nach hinten ab, so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen wollen. Dabei wandert dein Oberkörper leicht nach vorne und du streckst den Pezziball nach vorne, in Verlängerung des Oberkörpers. Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine eigenen Zehenspitzen nach vorne hinausschauen. Versuche die Außenseite deiner Füße zu belasten und drücke dein Knie leicht nach außen.

*Pause: locker ausschütteln*

### **Übung 2: Oberkörper anheben auf dem Pezzi**

Knie dich vor den Pezziball auf deine Unterlage und lege dich dann mit dem Bauch auf den Pezziball. Strecke deine Beine so aus, dass deine Füße einen stabilen Stand auf der Unterlage haben. Hebe dann deinen Oberkörper so an, dass dein Körper eine in sich gerade Linie bildet. Deine Arme bilden einen 90° Winkel. Schließe deine Ellbogen unter der Brust und strecke sie dann wieder zur Seite. Ziehe dabei deine Schulterblätter leicht zusammen.

Variation: Arme nach vorne ausstrecken

*Pause: auf dem Pezziball vor und zurück rollen*

### **Übung 3: Unterarmstütz auf dem Pezzi (30s)**

Knie dich vor den Pezziball auf deine Unterlage. Gehe dann in eine Stützposition und setze die Unterarme parallel auf den Pezziball, sodass deine Ellbogen unter deinen Schultern sind. Zusätzlich wird dein Gewicht von deine Füßen gehalten. Achte darauf die Hüfte nicht durchhängen zu lassen oder in ein Hohlkreuz zu fallen, sowie deinen Bauchnabel aktiv nach innen zu ziehen.

Variation: Im Stütz noch ein Fuß vom Boden wegheben

*Pause: sich über dem Pezziball aushängen lassen*

### **Übung 4: Hüfte anheben mit Beinen auf dem Pezzi**

Gehe in Rückenlage und lege deine Waden auf den Pezziball. Hebe nun dein Becken langsam vom Boden ab und nimm es so hoch wie möglich, ohne dass du dich in ein Hohlkreuz drückst. Probiere hierbei mit Schultern, Becken und deinen Knien eine Linie zu bilden. Senke dein Becken nun wieder ab, ohne dein Becken komplett abzulegen und wiederhole dann die Übung.

Variation: Lege anstatt deinen Waden nur noch deine Füße auf den Pezziball. So wird die Übung instabiler.

*Pause: Beine hin und her pendeln lassen*

### **Übung 5: Sit-Ups**

Gehe in Rückenlage und lege deine Waden wieder auf den Pezziball. Positioniere deine Fingerspitzen an die Außenseite deiner Knie und versuche nun an den Waden entlang nach vorne zu streichen, sodass deine Schultern leicht vom Boden abheben. Atme aus, wenn du mit dem Oberkörper nach oben kommst und ein, wenn du diesen wieder nach unten nimmst.

Variation: Lege beide Hände zu deinem rechten Knie und führe die Übung aus. Wechsle dann die Seite, so hast du die seitliche Bauchmuskulatur auch trainiert.

*Pause: Beine vor und zurück pendel lassen*

## Kurzübersicht

1.	Kniebeuge Pause: locker ausschütteln
2.	Oberkörper anheben Pause: auf dem Pezziball vor und zurück rollen
3.	Unterarmstütz Pause: sich über dem Pezziball aushängen lassen
4.	Hüfte anheben Pause: Beine hin und her pendeln lassen
5.	Sit-Ups Pause: Beine vor und zurück pendel lassen
	2-3 Sätze 12-15 Wh. Oder 30s Pause: ca. 30s
	Sehr gut gemacht! Geschafft! 😊