

# Sport-Thieme Medizinball mit Griff

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Sport-Thieme Medizinball mit Griff

Der Sport-Thieme Medizinball mit Griff ist aus Gummi gefertigt und besonders strapazierfähig. Sein rutschfestes Obermaterial hat eine hohe Abriebfestigkeit, sodass der Ball selbst bei häufigem Training seine schöne runde Form behält. Besonders wichtig: Der Medizinball ist abwaschbar und daher besonders hygienisch. Die Produkte bestehen alle aus Gummi



**Art. Nr. 286 6909:**  
Gewicht: 3 kg  
Durchmesser: 24 cm  
Farbe: Gelb



**Art. Nr. 286 6941:**  
Gewicht: 7 kg  
Durchmesser: 28 cm  
Farbe: Hellblau



**Art. Nr. 286 6912:**  
Gewicht: 4 kg  
Durchmesser: 24 cm  
Farbe: Orange



**Art. Nr. 286 6954:**  
Gewicht: 8 kg  
Durchmesser: 28 cm  
Farbe: Grün



**Art. Nr. 286 6925:**  
Gewicht: 5 kg  
Durchmesser: 28 cm  
Farbe: Rot



**Art. Nr. 286 6967:**  
Gewicht: 9 kg  
Durchmesser: 28 cm  
Farbe: Dunkelblau



**Art. Nr. 286 6938:**  
Gewicht: 6 kg  
Durchmesser: 28 cm  
Farbe: Bordeaux



**Art. Nr. 286 6970:**  
Gewicht: 10 kg  
Durchmesser: 28 cm  
Farbe: Schwarz

## Hinweise

**Nach Benutzung sollte der Sport-Thieme Medizinball mit Griff mit einem Tuch und warmem Wasser abgewischt werden.**

**Der Sport-Thieme Medizinball mit Griff ist für die Bereiche Fitness, Gymnastik und Physiotherapie konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.**

**Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.**

## Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen

## Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

## Übungen

### 1. Große Kreise (Rumpf, Schultern, Arme)

Sie stehen mit den Beinen schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Halten Sie den Medizinball zwischen Ihren Händen fest und heben Sie ihn mit fast gestreckten Armen über Ihren Kopf. Nun zeichnen Sie mit dem Medizinball große Kreise vor Ihrem Körper. Bewegen Sie den Medizinball im Uhrzeigersinn. Nach einigen Wiederholungen wird die Übung entgegen dem Uhrzeigersinn ausgeführt.



### 2. Medizinball-Schwingen (Rumpf, Schulter, Beine, Gesäß)

Sie stehen mit den Beinen etwas mehr als schulterbreit auseinander. Heben Sie den Ball mit fast gestreckten Armen an den Griffen über Ihren Kopf. Dann bücken Sie sich nach vorne und tun so, als würden Sie den Ball zwischen Ihren Beinen nach hinten werfen, jedoch ohne ihn fallen zu lassen. Machen Sie umgehend die Bewegung umgekehrt bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind. Achten Sie auf einen geraden Rücken.



### 3. Seitliches Drehen (Arme, Schulter, Rumpf)

Sie stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander. Heben Sie den Ball mit gestreckten Armen vor sich auf Schulterhöhe. Drehen Sie den rechten Fuß mit der Fußspitze nach links und bewegen Sie den Ball und den Oberkörper so sehr es geht nach links. Das andere Bein bleibt fest auf dem Boden, der Fuß zeigt nach vorn. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und ändern Sie die Richtung: linker Fuß mit Fußspitze nach rechts, Oberkörper nach rechts. Anschließend wieder in die Ausgangsposition. Der gesamte Vorgang zählt als eine Wiederholung.



### 4. Einarmiges Rudern (Arme, Rücken)

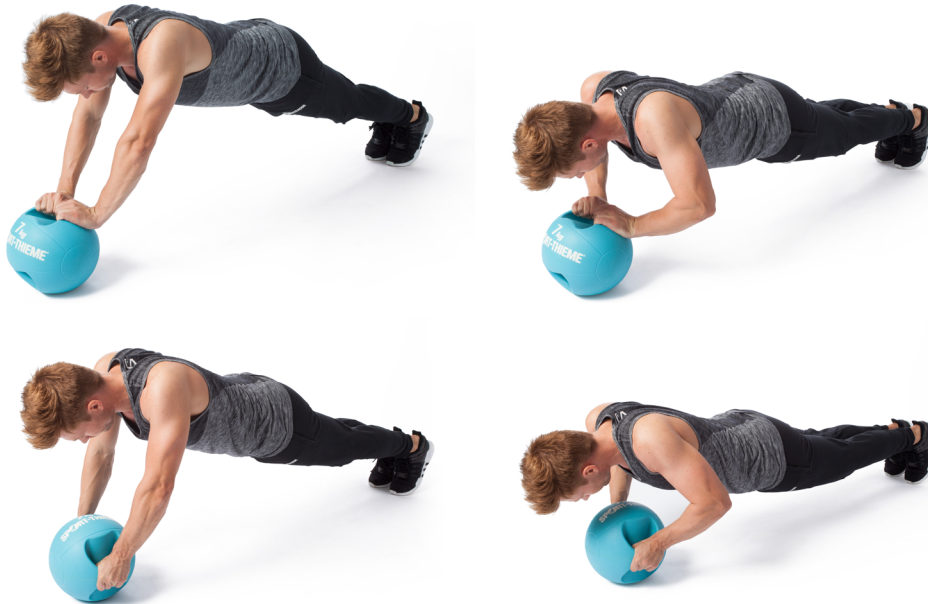
Sie stehen mit den Beinen etwa hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Knie, schieben Sie das Gesäß nach hinten und beugen den Oberkörper vor. Der Rücken ist dabei gerade. Halten Sie den Medizinball an seinem Griff, die Arme zeigen gestreckt nach unten, der Handrücken nach außen. Ziehen Sie nun den Medizinball zu Ihrer Brust, halten Sie die Position kurz und senken Sie ihn wieder ab in die Ausgangsposition.





## 5. Liegestütze (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Gehen Sie auf die Knie und fassen Sie den Medizinball an den Griffen. Strecken Sie die Beine nach hinten. Strecken Sie die Arme fast vollständig. Der Körper ist angespannt und der Rücken gerade. Beugen Sie nun die Ellenbogen und versuchen Sie möglichst weit mit Ihrem Körper nach unten zu kommen. Drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition nach oben. Als Variation können Sie die Griffposition wie auf den Bildern ändern.



## 6. Push-Jumps (Arme)

Sie stehen aufrecht und halten den Medizinball an seinen Griffen vor Ihrer Brust. Nun springen Sie leicht ab und spreizen Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit. Gleichzeitig drücken Sie den Ball schräg nach oben. Anschließend hüpfen Sie unmittelbar wieder in die Ausgangsposition zurück.



## 7. Sit-Ups (Bauch)

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind in einem Winkel von ca. 90° aufgestellt. Halten Sie den Medizinball vor Ihrer Brust. Heben Sie den Oberkörper bis zu einer sitzenden Position. Kehren Sie anschließend zurück in die Ausgangsposition.



## 8. Sitzende Kreise (Bauch)

Sie sitzen mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden und halten den Medizinball mit beiden Händen über Ihrem Schoß. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und legen Sie den Ball hinter sich. Dann drehen Sie sich nach links, nehmen den Ball wieder auf und kehren zurück in die Ausgangsposition. Dann kann die Seite gewechselt werden.



## 9. Ballwechsel (Bauch)

Legen Sie sich auf den Boden. Heben Sie Ihren Oberkörper an, sodass zwischen Rücken und Boden etwa ein 45° Winkel ist. Die Beine können leicht angewinkelt aufgestellt werden oder für die intensivere Variante auch leicht angehoben werden. Nehmen Sie den Medizinball und führen Sie ihn mit ausgestreckten Armen abwechselnd links und rechts neben sich und berühren Sie kurz den Boden.



## 10. Superman (Rücken, Schultern)

Legen Sie sich auf den Bauch, der Körper ist komplett in der Streckung. Der Medizinball ist zwischen Ihren Händen. Heben Sie nun den Medizinball mit den gestreckten Armen einige Zentimeter nach oben. Die Beine werden gleichzeitig angehoben. Halten Sie diese Position kurz und senken Sie Arme und Beine langsam ab.



## 11. Medizinball-Kniebeugen (Beine, Gesäß, Schultern)

Sie stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander und halten den Ball vor Ihrer Brust. Beugen Sie die Knie bis zu einem Winkel von ca. 90° und senken Sie Ihren Körper. Die Füße bleiben vollständig auf dem Boden. Richten Sie sich wieder auf und heben Sie den Ball dabei über Ihren Kopf. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.



## 12. Ausfallschritte mit Drehung (Beine, Gesäß, Bauch, Schultern, Brust, Rücken)

Sie stehen mit den Füßen dicht nebeneinander und halten den Medizinball an seinen Griffen vor Ihrer Brust. Nehmen Sie das linke Bein und machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Dabei senken Sie das hintere Knie fast bis auf den Boden. Danach drücken Sie den Medizinball gerade von sich und machen anschließend eine seitliche 90°-Drehung nach links und wieder zurück. Richten Sie sich wieder auf. Seitenwechsel.



Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!  
Ihr Sport-Thieme Team