

**Übungen**

**1. Liegestütz (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)**

Begeben Sie sich in Liegestützposition. Legen Sie eine Hand auf den Sport-Thieme Slam Ball, die andere bleibt auf dem Boden. Beugen Sie nun die Arme bis zu einem 90° Winkel, halten Sie die Position kurz und drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition hoch. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Hand.



**2. Slam Balls (Beine, Gesäß, Arme)**

Halten Sie den Slam Ball mit beiden Händen und ausgestreckten Armen über Ihren Kopf. Werfen Sie ihn mit Schwung vor sich auf den Boden. Heben Sie ihn nun wieder auf und wiederholen Sie die Übung. Achten Sie auf einen geraden Rücken beim Aufheben.



3

**3. Der Bogen (Rumpf, Arme, Beine)**

Sie stehen neben dem Slam Ball. Bücken Sie sich und heben Sie den Slam Ball in einer seitlichen bogenförmigen Bewegung über den Kopf und werfen Sie ihn mit Schwung auf die andere Seite. Anschließend hüpfen Sie mit beiden Beinen darüber und wiederholen die Übung. Seitenwechsel.



**4. Waage (Stabilisatoren, Rumpf)**

Sie stehen auf einem Bein und halten den Ball vor Ihrer Brust. Beugen Sie sich nach vorne und berühren Sie mit dem Slam Ball Ihre Zehen. Strecken Sie gleichzeitig das andere Bein nach hinten. Das Standbein ist dabei möglichst gerade, eine geringe Beugung ist in Ordnung. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Seitenwechsel.



4

**5. Überkopf Ausfallschritte (Beine, Gesäß, Schultern)**

Halten Sie den Ball mit beiden Händen und ausgestreckten Armen über Ihren Kopf. Machen Sie einen ordentlichen Ausfallschritt nach vorne und senken Sie dabei das hintere Knie fast bis auf den Boden. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



**6. Kniebeugen (Beine, Gesäß)**

Sie stehen mit den Füßen etwa hüftbreit auseinander und halten den Slam Ball vor Ihrer Brust. Gehen Sie mit Ihrem Gesäß so weit runter wie möglich. Dabei bleiben die Fersen auf dem Boden und der Rücken ist gerade. Begeben Sie sich mit einer Streckung wieder in die Ausgangsposition.



**7. Wandwürfe (Rumpf)**

Suchen Sie eine stabile und geeignete Wand. Stellen Sie sich etwa einen großen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Nehmen Sie den Slam Ball in die Hände und werfen Sie ihn über eine Seite wuchtig gegen die hinter Ihnen befindliche Wand, sodass er auf der anderen Seite hinunterfällt und leicht zurückrollt. Die Beine bleiben fest auf dem Boden, während der Oberkörper eine rotierende Bewegung macht. Danach werfen Sie den Ball über die andere Seite.

**8. 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 werden leicht angehoben. Nehmen Sie den Slam Ball und führen Sie ihn mit ausgestreckten Armen abwechselnd rechts und links neben sich und berühren Sie kurz den Boden.



**Zusätzliche Produkte:**



**Sport-Thieme® Gymnastikmatte „Fit&Fun“**

Diese Gymnastikmatte ist ein zuverlässiger und bequemer Begleiter bei sämtlichen Bodenübungen in den Bereichen Gymnastik, Yoga, Therapie und Fitness. Für höchsten Komfort bei einem ausgeprägten Rückstellvermögen sorgt der 10 mm starke sowie strapazierfähige Vinylschaum.

**Sport-Thieme® Gewichtsweste**

Ergänzen Sie das Training mit dem eigenen Körpergewicht mit der Sport-Thieme Gewichtsweste. Durch die Erhöhung der Belastung und das Setzen neuer Reize für Ihre Muskulatur steigern Sie Ihre körperliche Fitness. Dabei liegt Sie direkt am Körper, sodass Sie uneingeschränkt Ihre Übungen durchführen können.

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

5

6