



Diedrich Filmer GmbH  
Jeringhaver Gast 5  
D - 26316 Varel  
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0  
www.filmer.de

# Gymnastikball, Ø 65 cm

Art.-Nr. 22.003



**Wir freuen uns, dass Sie sich für den Erwerb dieses  
Gymnastikballs entschieden haben.**

**Bei einer Körpergröße von 1,60 – 1,75 m empfehlen wir Ihnen die Ballgröße 65 cm,  
bei einer Körpergröße von 1,70 – 1,90 m empfehlen wir Ihnen die Ballgröße 75 cm.**

**Material: 100% PVC**

**Achtung: maximale Belastbarkeit 100 kg**

Dieser Gymnastikball ist ideal zur Steigerung der Effizienz zahlreicher Pilates- und Fitness-Übungen, sowie für Kräftigungsübungen wie Beine & Po, Brust & Rücken, Schultern & Bauch.

Die intensive Nutzung dieses Gymnastikballs unterliegt einem Abnutzungsprozess, daher bitte regelmäßig auf Schäden untersuchen, um Verletzungsgefahren zu vermeiden. Einen schadhafte Ball bitte nicht mehr benutzen, sondern sofort entsorgen. Nehmen Sie selbst keine Reparatur des Balls vor! Meiden Sie hohe, kalte oder schwankende Temperaturen, direktes Sonnenlicht oder spitze Gegenstände!

Es handelt sich bei diesem Gymnastikball um ein Sportartikel und auf keinen Fall um ein Spielzeug oder permanente Sitzgelegenheit. Kinder müssen daher bei Nutzung des Gymnastikballs beaufsichtigt werden. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Eine andere Verwendung des Balls ist nicht vorgesehen oder gestattet, der Hersteller/Händler übernimmt keine Haftung bei unsachgemäßen Gebrauch.

Der Gymnastikball muss ordnungsgemäß mit einer standardmäßigen Fuß-Pumpe aufgepumpt werden (ist nicht im Lieferumfang enthalten). Wir empfehlen Ihnen, den Ball bei konstanter Temperatur – auf keinen Fall bei extremer Wärme und/oder Kälte – aufzupumpen.

**Achtung:** ein zu stark aufgepumpter Ball kann platzen oder beschädigt werden, und somit Verletzungen verursachen. Bitte niemals mit dem Mund aufpumpen! Vermeiden Sie den Einsatz eines Kompressors!

Vor Einsatz des Gymnastikballs empfehlen wir Ihnen ausreichende Dehn- oder Gymnastikübungen zum Aufwärmen der Muskeln vorzunehmen. Somit stärken Sie Ihren Kreislauf und verringern die Verletzungsanfälligkeit. Wir empfehlen Ihnen für die erste Ausführung der Übungen diese mit einem erfahrenen Trainer zu starten. Führen Sie die Übungen als Anfänger nie alleine aus, da die Übungen immer sehr kontrolliert unter Anspannung der Muskeln erfolgen sollen. Beachten Sie bitte, dass Sie niemals die Luft anhalten, sondern normal ein- und ausatmen. Vergessen Sie nicht, reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen und führen Sie bei Krankheit keinen Sport aus! Während der Schwangerschaft sind Übungen mit dem Gymnastikball nicht zu empfehlen. Sie können die Übungen in angemessener Sportkleidung und Sportschuhen an einem geeigneten Platz auf einem stabilen, rutschfesten Boden oder Gymnastikmatte (wir empfehlen hier unsere Yoga- und Gymnastikmatte, Artikel 22.017) ausüben - Bitte nicht auf Teppichen oder harten, gewachsenen Bodenflächen!

### **Zu Ihrer Sicherheit:**

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Übung Beschwerden oder Schmerzen verspüren, beenden Sie sofort die Übung und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

### **Pflege:**

Vor Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen. Keine scharfen Reinigungsmittel benutzen.

## Aufwärmen

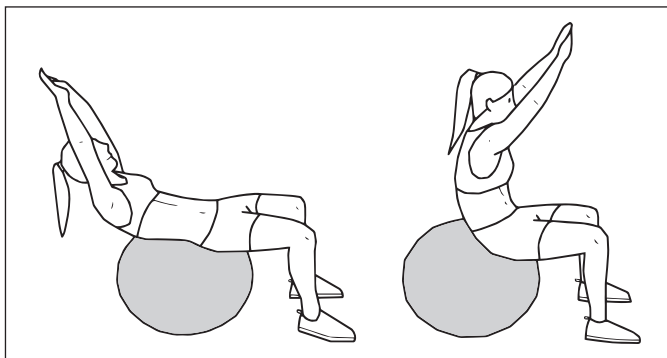
Wärmen Sie sich vor dem Training durch Walking, Laufen, Radfahren oder Side-Stepping auf. Das Aufwärmen sollte 7-10 Minuten andauern.

Empfohlene Wiederholung für die gezeigten Übungen: 12-mal

## Übungsbeispiele

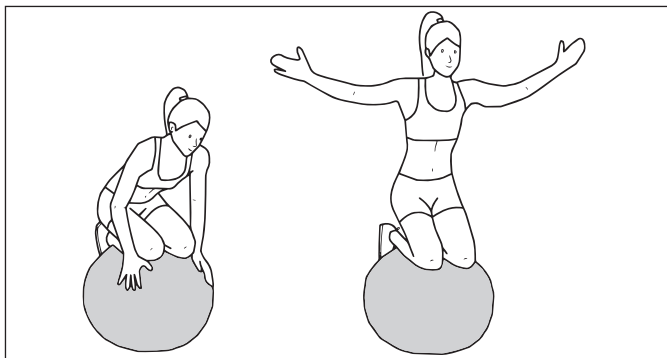
### Übung 1: Stärkung der Arme und Schultern

Setzen Sie sich gerade auf den Gymnastikball. Lassen Sie die Knie angewinkelt und heben Sie die Arme nach oben, Schultern bleiben unten. Den Körper anspannen, insbesondere den Bauch fest anspannen. Beide Füße leicht abheben und diese ein Stück nach vorne bewegen. Dann den Oberkörper nach hinten über den Ball legen und von Becken bis zu den Schulterblättern abrollen. Die Arme weiter nach hinten strecken und das Gesäß dabei fest anspannen. Ca. 1 Minute so verweilen und dann in die Ausgangsposition wieder zurückkehren. Diese Übung mehrmals wiederholen.



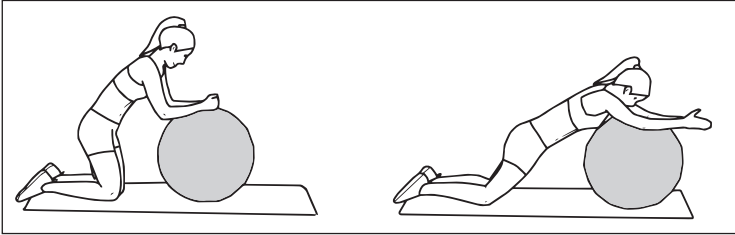
### Übung 2: Stärkung des Rumpfes und Gleichgewichts

Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Gymnastikball ab und drücken Ihre Knie auf den Ball. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und breiten die Arme zu den Seiten aus. Diese Position möglichst für ca. 1 Minute einhalten und kehren Sie danach wieder in die Ausgangsposition zurück. Bitte mehrfach wiederholen. Sie können diese Übung weiter intensivieren indem Sie unsere Fitnessbänder, Artikel 22.032 oder 22.037 dazu einsetzen.



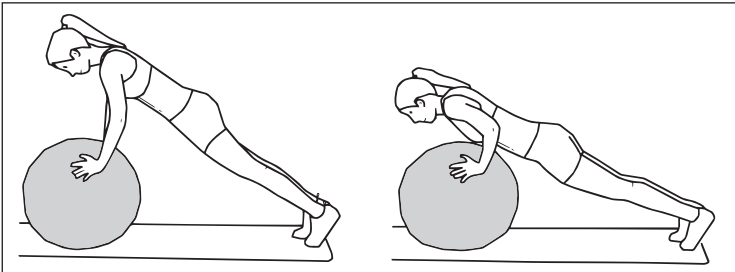
### Übung 3: Stärkung der Schultern und Brustwirbelsäule

Knien Sie mit aufrechten Oberkörper vor dem Gymnastikball. Legen Sie Ihre angewinkelten Arme bis zu den Ellenbogen auf dem Ball ab. Die Handflächen zeigen nach oben. Rollen Sie den Ball vorwärts, aber die Hüften ziehen Sie nach hinten, solange bis der Körper in die Parallele geht. Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie diese Übung.



### Übung 4: Stärkung der Beine und Bauchmuskulatur

Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Gymnastikball ab – Fingerspitzen zeigen nach außen. Gehen Sie mit Oberkörper und Beine in die Liegestützposition. Führen Sie nun Liegestützen aus, d.h. die Arme werden soweit gebeugt bis sich Ihre Brust dem Ball nähert. Dann zurück in die Ausgangsposition und mehrfach wiederholen.



### Übung 5: Stärkung der Oberschenkel, Becken und Gesäß

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden/Gymnastikmatte. Legen Sie die Füße und Unterschenkel auf den höchsten Punkt des Balles ab, strecken Sie beide Arme nach oben. Nun die Hüfte so weit wie möglich nach oben drücken. Einen Moment lang halten und langsam wieder nach unten kommen. Diese Übung mehrfach wiederholen.

