

**Professionelle Übungsanleitung / Professional manual**

# **Fitness Ball**



**ARTZT**  
vitality

Übungsanleitung

**ARTZT**  
*vitality*



<b>Einleitung</b> .....	4
<b>Einsatzgebiete</b> .....	4
<b>Fitness Bälle</b> .....	5-8
Material und Eigenschaften	
Handhabung	
Ballgröße	
<b>Trainingshinweise</b> .....	9
<b>Übungen für Erwachsene</b> .....	16
Warm-Up	
Krafttraining	
Dehnung	
<b>Übungen für Kinder</b> .....	42

<b>Introduction</b> .....	10
<b>Areas of application</b> .....	10
<b>Fitness balls</b> .....	11-14
Materials and characteristics	
Handling	
Ballsize	
<b>Training tips</b> .....	15
<b>Exercises for adults</b> .....	16
Warm-Up	
Strength training	
Stretching	
<b>Exercises for kids</b> .....	42

## Einleitung

Seit einem halben Jahrhundert sitzen, üben und entspannen Personen aller Altersklassen auf den großen runden und farbenfrohen Bällen. Zunächst nur in der Medizin eingesetzt, fand der große Ball über den Einsatz bei Präventionsprogrammen von Krankenkassen Einzug in nahezu jeden Privathaushalt und genießt noch heute große Beliebtheit bei Sport und Bewegung, Therapie und Gesundheit, Freizeit und Spiel. Kaum ein Bewegungsgerät ist so vielseitig einsetzbar: Der Ball fördert Gleichgewicht und Koordination, Körperwahrnehmung und -haltung, Entspannung, Flexibilität und Kraft.

Ergänzend zu seiner herausragenden Flexibilität überzeugt der Ball Jung und Alt durch seinen unglaublich hohen Aufforderungscharakter - er macht jeden Einsatz zu einem „runden“ Erlebnis. Probieren Sie es aus!

## Einsatzgebiete

Ergänzend zu therapeutischen Anwendungen finden die Fitness-Bälle zunehmend Einsatz im Sport und bei Fitnesskursen wie „Fit-Ball-Aerobic“ oder „Core Stabilisation“. Als Trainings- und Sitzhilfe fordert und fördert der Ball den gesamten Bewegungsapparat und darüber hinaus die Sensorik. Die labile Sitzunterlage schult konditionelle und koordinative Fähigkeiten, fördert vielseitige Gleichgewichtsreaktionen und steigert somit die Sicherheit im Alltag.

In der Therapie werden ARTZT vitality® Fitness-Bälle in allen Bereichen der Orthopädie und neurologischen Rehabilitation für das Training von Beweglichkeit, Kraft und Koordination eingesetzt. Sie finden Einsatz bei Parkinson, zentralen Lähmungen, Schlaganfall, Schädel-Hirn-Verletzungen sowie bei Karpal-Tunnel-Syndromen, Verletzungen der Rotatorenmanschette und Tennisellbogen. Sie eignen sich für Personen aller Altersgruppen – von der Fuß- bis zur Alterspflege sowie bei Aerobic und Sport. Kurz: Die großen Bälle sind als Trainingsgerät weitaus vielseitiger einsetzbar, als es auf den ersten Blick erscheint.

## Material und Eigenschaften

Die ARTZT vitality® Fitness-Bälle werden in Deutschland hergestellt, sind 10-15mal recycelbar und enthalten keine gesundheitsschädlichen Schwermetalle. Die Bälle sind in zwei Versionen erhältlich:

- » Standard (NICHT platzsicher)
- » Professional mit ABS® = Anti-Burst-System® (Belastbar bis 500 kg, platzsicher bis 90 kg)

Dank der patentierten Materialzusammensetzung Crylon (eine lederartige, extrem abriebfeste Oberfläche) bieten die Professional-Bälle mit ABS® mehr Sicherheit als Standard-Bälle. Der ABS®-Ball kann bei einer punktuellen Beschädigung nicht mehr platzen, sondern verliert nur langsam Luft. Das macht ihn besonders geeignet für den Einsatz in der Rehabilitation oder beim Training mit bestimmten Zielgruppen (Schwangere, Hüftpatienten etc.). Die Bälle sind in den folgenden farbkodierten Größen erhältlich:



Körpergröße	Ø Ball	
< 155 cm	45 cm	
156 - 165 cm	55 cm	
166 - 179 cm	65 cm	
> 179 cm	75 cm	

## Handhabung

Nicht zu weich und nicht zu hart, sorgt das robuste Material für einen angenehmen Sitzkomfort, der in entscheidendem Maße von den folgenden drei Faktoren beeinflusst wird:

- » Aufpump-Technik
- » Ball-Größe
- » Perfekter „Sitz“ des Anwenders

## Aufpump-Technik

(Lesen Sie hierzu unbedingt auch die Produktbeilage!) Alle ARTZT vitality® Fitness-Bälle können mit einer Handpumpe oder wesentlich einfacher und schneller mit einem Kompressor aufgepumpt werden. Eine klassische Fahrradpumpe eignet sich nicht. Im Gegensatz zum Standard-Ball bedarf der Professional-Ball einer gesonderten Behandlung:

1. Den Professional-Ball in Etappen auf 80 bis 90 Prozent der Maximalgröße aufpumpen. Dann mindestens zwei Stunden ruhen lassen. Nicht bei einer Temperatur unter 20°C aufpumpen.
2. Den Professional-Ball auf die erforderliche bzw. maximale Größe aufpumpen. Da das lederartige Material mehr Zeit braucht, um sich an die Dehnung zu gewöhnen, kann es bei unsachgemäßer Behandlung reißen.

**WICHTIG:** Das ABS®-System wird nach ca. 24 Stunden aktiv. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie den Professional-Ball vor der ersten Benutzung unbedingt 24 Stunden im aufgeblasenem Zustand ruhen lassen. Diese Ruhezeit im aufgeblasenem Zustand bitte auch nach etwaigem Nachpumpen einhalten.

Wie jeder Autoreifen verliert auch der Ball nach einer Lagerzeit von ca. 8-12 Monaten Luft. Um den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen, müssen die Bälle nachgepumpt werden. Beim Auf- und Nachpumpen muss darauf geachtet werden, dass der Ball nicht überdehnt wird, d.h. größer aufgepumpt wird als vorgesehen. Am einfachsten kann die Größe mit Hilfe eines Bindfadens kontrolliert werden. Hierzu ermitteln Sie zunächst die Länge des Bindfadens (Durchmesser x 3,14) und legen diesen um den Ball herum. Sobald sich der Faden beim Pumpen strafft, ist die gewünschte Größe erreicht.

### Ballgröße

Die Größe der Bälle sollte unbedingt auf die Körpergröße abgestimmt werden; nachfolgende Werte bieten eine Orientierung: Einen Richtwert geben die folgenden Werte:

Körpergröße	Ø Ball	
< 155 cm	45 cm	
156 - 165 cm	55 cm	
166 - 179 cm	65 cm	
> 179 cm	75 cm	

### Perfekter „Sitz“ des Anwenders

Zur absolut sicheren Wahl des passenden Balls sollte der „Sitz-Test“ durchgeführt werden. Dabei setzt sich die Person mittig auf den Ball. Im Sitz sollte der Hüft-/Sitzwinkel zwischen 90 und 110 Grad liegen. Die Oberschenkel haben dabei eine leicht nach unten abfallende Ausrichtung und beide Fußsohlen berühren vollständig den Boden.



Ergänzend zu den bereits genannten Faktoren hängen die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Fitness-Bällen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- » Die Bälle sollten vor dem aktiven Einsatz stets auf Beschädigungen überprüft werden.
  - » Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
  - » Verschmutzte Bälle lassen sich bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach mit einem feuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
  - » Lagern Sie die Bälle nicht in direktem Sonnenlicht, da dieses auf Dauer Farbe und Oberflächenmaterial angreift. Zudem sollten Lagerung und Nutzung unter extremen Temperaturen vermieden werden.
  - » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Bälle kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
- » Die Bälle sind kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
  - » Beachten Sie den Trainingsraum, den ein Ball benötigt: pro Teilnehmer ca. 4 m<sup>2</sup>.

### Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Koordination, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden.

Wird der Übungsschwerpunkt im Kursbereich mehr auf die Ausdauer gelegt, sind auch bis zu 30 Wiederholungen möglich. Im Personal Training kann bei der Arbeit mit leistungsorientierten Kunden auch auf niedrigere Wiederholungszahlen (6-12) zurückgegriffen werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden.

Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- » Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung. Wichtig ist, dass Sie fließend atmen.
- » Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen holen Sie ärztlichen Rat ein.
- » Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen.
- » Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- » Führen Sie Balance- und Gleichgewichtsübungen immer am Anfang Ihrer Trainingseinheit durch, da diese am meisten Konzentration erfordern.
- » Liegt Ihr Trainingsziel vorrangig in der Verbesserung der Muskelkraft, dann verzichten Sie auf ein kombiniertes Balance- und Krafttraining (mit Zusatzgewichten) auf dem Ball. Bei diesen Übungen können Sie nur 30-40 Prozent Ihres Kraftpotentials nutzen.

## Introduction

People of all ages have been sitting, exercising and relaxing on the large, round, colourful balls for half a century. Initially limited to medical applications, the large ball moved into nearly all private households thanks to preventive programmes initiated by health insurance providers and remains popular in sports and fitness, therapy and health, recreation and play to this day. Few exercise devices are this versatile: The ball promotes balance and coordination, proprioception and posture, relaxation, flexibility and strength.

In addition to its outstanding flexibility, the ball convinces young and old with its incredibly motivating nature – it makes every use a "rounded" experience. Try it for yourself!

## Areas of application

In addition to therapeutic applications, the fitness balls are increasingly being used in sports and fitness courses such as "Fit-Ball-Aerobics" or "Core Stabilisation". As a training and seating aid, the balls challenge and promote the entire locomotor system as well as the sensory system. The unstable sitting surface trains conditional and coordinative abilities, promotes versatile balance reactions and thereby enhances day-to-day safety.

In therapy, ARTZT vitality® Fitness Balls are used for mobility, strength and coordination training in all aspects of orthopaedic and neurological rehabilitation. They are used in case of Parkinson's, central paralysis, stroke, head and brain injuries, carpal tunnel syndrome, rotator cuff injuries and tennis elbow. They are suitable for people of all ages – from foot and senior care to aerobics and sports. In short: The large balls are much more versatile as training devices than one would think at first glance.

## Materials and characteristics

ARTZT vitality® Fitness Balls are made in Germany, can be recycled 10-15 times and do not contain any heavy metals hazardous to health. The balls are available in two versions:

- » Standard (NOT burst proofed)
- » Professional with ABS® = Anti-Burst-System® (load capacity up to 500 kg, burst proof up to 90 kg)

Thanks to the patented Crylon material blend (a leathery, extremely abrasion-resistant surface), the professional balls with ABS® offer a higher standard of safety than the standard balls. The ABS® ball cannot burst after punctiform damage but merely loses air slowly. This makes it especially suitable for rehabilitation applications or when training certain target groups (pregnant women, hip patients etc.). The balls are colour-coded in the following sizes:



Body height	Ø ball	
< 155 cm	45 cm	
156 - 165 cm	55 cm	
166 - 179 cm	65 cm	
> 179 cm	75 cm	

## Handling

Not too soft and not too firm, the robust material assures a high level of seating comfort that is influenced to a large degree by the following three factors:

- » Inflation technique
- » Ball size
- » Perfect sitting position of the user

## Inflation technique

(please be sure to also read the product insert!)  
All ARTZT vitality® Fitness Balls can be inflated with a hand pump or much more quickly and easily with a compressor. A conventional bicycle pump is not suitable. In contrast to the standard ball, the professional ball requires a special process:

1. Inflate the professional fitness ball in stages until it reaches 80 to 90 percent of the maximum size. Then allow it to rest for at least two hours. Do not inflate at temperatures below 20°C.

2. Inflate the professional fitness ball to the required or maximum size. Since the leathery material needs time to stretch and expand, it may tear when subjected to improper treatment.

**IMPORTANT:** The ABS® system is activated after approximately 24 hours. For your safety, ensure you allow the professional ball to rest for 24 hours after inflation before using it for the first time. Please also observe this rest period after re-inflating the ball when necessary.

Just like a car tyre, the fitness balls also lose air after being stored for approximately 8-12 months. In order to restore the original condition, the balls must be re-inflated. During inflation and re-inflation, it is important to ensure that the balls are not overstretched – i.e. inflated beyond the maximum intended size. The simplest way to check the size is to use a piece of string. In order to do so, first determine the required length of string (diameter x 3.14) and then wrap the string around the ball. As soon as the piece of string tightens during inflation, the desired size has been reached.

### Ball size

The size of the ball must be selected according to the body size. The following values are offered as a guideline:

Body height	Ø ball	
< 155 cm	45 cm	
156 - 165 cm	55 cm	
166 - 179 cm	65 cm	
> 179 cm	75 cm	

### Perfect sitting position of the user

A “sitting test” should be conducted in order to select the right ball with confidence. In order to do so, the person sits on the middle of the ball. The hip / seat angle should be between 90 and 110 degrees in the sitting position. The thighs slope downwards slightly and the soles of both feet are fully on the floor.



In addition to the factors already mentioned above, the durability of and safe training with the fitness balls mainly depends on proper use:

- » The balls should always be checked for damage before active use.
  - » Remove sharp or pointed objects from the immediate vicinity of the training area.
  - » If balls get dirty after intensive use by various people, they can be cleaned easily using a damp cotton cloth. Soap and water may be used for cleaning very dirty balls. Only use the products after they have dried completely.
  - » Do not store the balls in direct sunlight since this affects the colour and material surface over the long term. Storage and use at extreme temperatures should also be avoided.
  - » Improper or careless use of the balls may lead to injuries. As a result, only safe and pain-free exercises should be completed.
- » The balls are not intended as toys for children! Children must be supervised during use!
  - » Please observe the amount of space required to train with a ball: Approximately 4 m<sup>2</sup> per participant.

### Training tips

Fitness-oriented preventive training focuses on improved muscular endurance, coordination, muscle development and the resulting effects on the body. Beginners should select 6-8 of the following exercises in order to achieve this goal. Each exercise should be repeated 15-20 times. The entire training sequence may be repeated 1-3 times. If the focus of training is more on endurance, the exercises may also be repeated up to 30 times. For personal training with a performance-oriented client, working with a low repeat count (6-12) is also possible. You should never experience EXTREMELY heavy strain while training.

Please observe the following principles:

- » Maintain correct posture and conduct movements in a slow, controlled manner in the initial position, during the exercise, and at the end. Breathing evenly is important.
- » Training should be pain-free. Take a break if an exercise becomes painful. Consult your doctor if pain is felt repeatedly.
- » Training with children requires constant supervision and guidance.
- » Study each exercise in detail and visualise the process.
- » ALWAYS exercise both the right and left side of the body even when the illustration only shows one side.
- » Always complete balance and equilibrium exercises at the beginning of your training session since these exercises require the most concentration.
- » If your focus of training is muscle development, a combined balance and strength training (with additional weights) on the ball is not recommended since you can only use 30-40% of your potential strength.

### Warm-up | Warm-up

Die folgenden Übungen dienen der Erwärmung und der Gewöhnung an das neue Übungsgerät. Starten Sie langsam. Führen Sie alle 4 Übungen zum Aufwärmen jeweils 1 bis 2 Minuten lang aus. Starten Sie dann mit dem Hauptteil.

The following exercises are used for warm-ups and to become accustomed to the new training device. Start slowly. Complete all 4 warm-up exercises for 1 to 2 minutes each. Then begin the main training session.

### Beckenkippen seitlich | Beckenkippen seitlich



Setzen Sie sich mittig auf den Ball. Beide Fußsohlen berühren vollständig den Boden.

Sit on the middle of the ball. The soles of both feet are flat on the floor.

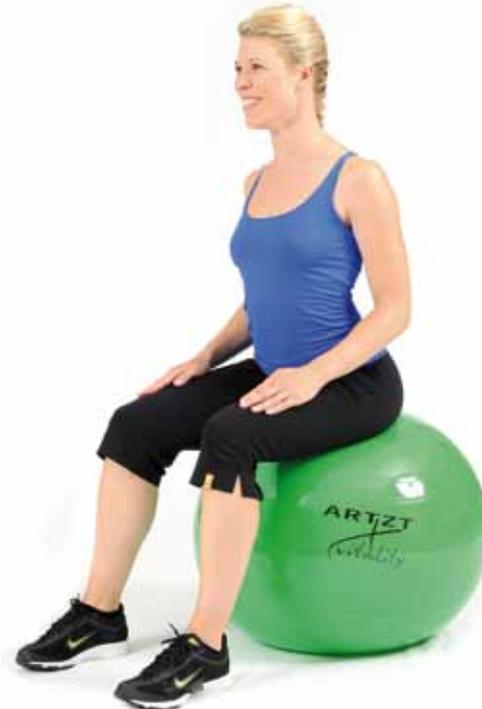


Bewegen Sie ihr Becken nun abwechselnd nach links und rechts.

Now move your pelvis alternately to the right and to the left.



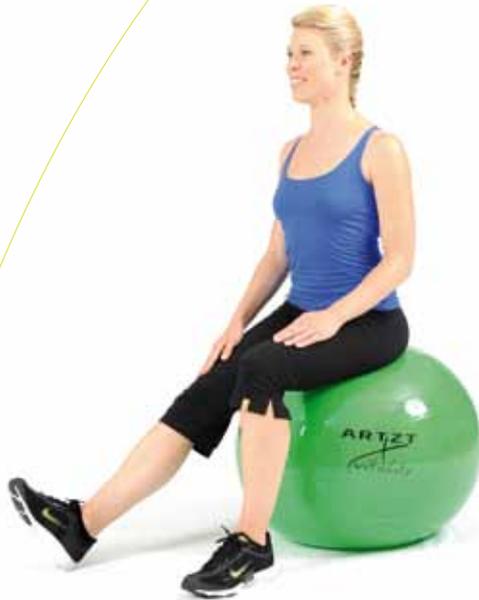
**Beckenkippen vor und zurück | Forward and backward pelvic tilt**



Aus derselben Ausgangsstellung kippen Sie Ihr Becken nun nach vorne (Rücken wird rund) und nach hinten (leichtes Hohlkreuz).

From the same starting position, tilt your pelvis forward (rounding your back) and then back (slightly hollow back).

## Fersen-Tippen | Heel tap



Aufrechter Sitz auf dem Ball. Finden Sie eine stabile Sitzposition.  
Stellen Sie nun abwechselnd die linke und rechte Ferse auf.

Sit upright on the ball. Find a stable sitting position. Now alternately tap your  
left and right heels.



Aufrechter Sitz auf dem Ball. Finden Sie eine stabile Sitzposition. Stellen Sie nun abwechselnd die linke und rechte Fußspitze auf.

Sit upright on the ball. Find a stable sitting position. Now alternately tap your left and right toes.



Gelingt Ihnen das gut, können Sie auch mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand gehen.

Once this comes easily, you can also put both feet on tiptoe at the same time.

## Beinheben | Leg lift



Aufrechter Sitz auf dem Ball.

Sit upright on the ball.



Heben Sie nun abwechselnd das rechte und linke Bein an. Diese Übung können Sie mit gebeugtem und/oder gestrecktem Bein ausführen.

Now alternately raise the right and left leg. You can complete this exercise with your leg extended and / or flexed



**Kräftigung und Koordination – Beine | Strength and coordination – legs**  
**Aufstehen und Setzen | Standing up and sitting down**



Aufrechter Sitz auf dem Ball.

Sit upright on the ball.



Verlagern Sie Ihr Gewicht leicht nach vorne und stehen Sie langsam auf.

Shift your weight ahead slightly and stand up slowly.



Die Knie bleiben leicht gebeugt. Halten Sie diese Position kurz und setzen Sie sich langsam wieder auf den Ball (Vorsicht: Kontrollieren Sie immer, ob der Ball noch an seinem Platz ist).

The knees remain slightly bent. Hold this position briefly and then slowly sit back down on the ball. (Caution: Always check to make sure the ball is still in the same place.)

## Kniebeuge mit Oberkörpereinsatz | Knee bend using the upper body



Stellen Sie sich hinter den Ball.  
Die Fingerspitzen berühren leicht die obere Rundung.

Stand behind the ball. The fingertips are touching the top of the ball lightly.



Gehen Sie nun langsam in die Kniebeuge (Gesäß wie zum Sitz absenken) und rollen Sie den Ball gleichzeitig mit langen Armen leicht nach vorne. Achten Sie darauf, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben.

Now slowly bend your knees (lower your buttocks as though you were sitting down) and simultaneously roll the ball ahead slightly as you extend your arms. Make sure your knees stay behind the tips of your feet.



Knien Sie sich seitlich neben den Ball und legen Sie den Oberkörper auf dem Ball ab. Strecken Sie das obere Bein aus und heben Sie es 10–20 cm vom Boden ab.

Kneel down beside the ball and support your upper body on the ball. Extend the top leg and lift it off the floor by 10–20 cm.



Beim Absenken zwischen den Wiederholungen sollte der Fuß nicht den Boden berühren.

The foot should not touch the floor when you lower your leg between repeats.

## Beinpresse (Adduktion) | Leg press (adduction)



Legen Sie sich auf den Rücken und klemmen Sie den Ball zwischen die Knie. Drücken Sie nun den Ball mit beiden Beinen fest zusammen. Kurz halten und wieder lösen.

Lie on your back and hold the ball between your knees. Now squeeze the ball firmly between your legs. Hold briefly and then release.

**Kräftigung und Koordination – Arme / Schultergürtel**  
**Strength and coordination – arms / shoulder girdle**  
**Rollen und Halten | Rolling and holding**



Knien Sie sich vor den Ball. Die Hände liegen auf der vorderen Rundung.

Kneel in front of the ball. Your hands are resting on the front of the ball.

Rollen Sie nun mit Schwung (die Füße stoßen sich vom Boden ab) über den Ball in den Stütz. Halten Sie diese Position einige Sekunden lang und kehren Sie in den Kniestand zurück.

Now push off the floor with your feet and roll over the ball into a push-up position. Hold this position for a few seconds and then return to a kneeling position.

## Liegestützvariationen | Push-up variations



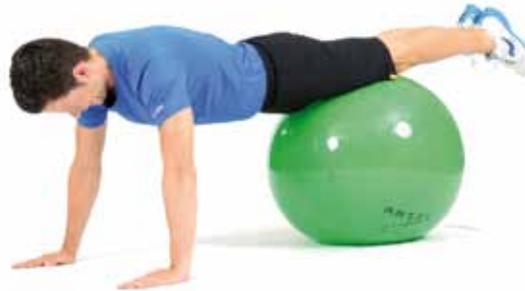
Knien Sie sich vor den Ball.

Kneel in front of the ball.



Rollen Sie nun mit Schwung über den Ball in den Stütz und führen Sie einen Liegestütz aus.

Now push off the floor with your feet and roll over the ball into a push-up position. Do a push-up.



"Ziehen" Sie nun den Ball näher zu den Händen, indem Sie in den Kniestand (auf dem Ball) gehen.

"Pull" the ball closer to your hands by assuming a kneeling position (on the ball).



Von dort gehen Sie über die Stützposition zurück in den Kniestand am Boden.

From there, return to the push-up position and then to the kneeling position on the floor.

**Kräftigung und Koordination Rücken | Strength and coordination – back**  
**Oberkörperheben | Upper body lift**



Knien Sie sich vor den Ball und legen Sie den Oberkörper ab. Die Hände befinden sich locker am Hinterkopf.

Kneel in front of the ball and support your upper body on it. The hands are held loosely behind the head.

Heben Sie den Oberkörper an. Der Blick bleibt weiter nach vorne-unten gerichtet.

Lift your upper body. Keep your gaze directed ahead and down.

Gelingt Ihnen diese Übung gut, können Sie den Oberkörper auch beim Anheben abwechselnd zur rechten und linken Seite drehen.

Once this exercise comes easily, you can also rotate your upper body alternately to the right and left as you lift it.

## Oberkörperheben mit Armeinsatz | Upper body lift using the arms



Knien Sie sich vor den Ball und legen Sie den Oberkörper ab. Die Arme zeigen vor dem Ball gestreckt zum Boden.

Kneel in front of the ball and support your upper body on it. The arms are extended towards the floor in front of the ball.

a) Heben Sie den Oberkörper leicht an und führen Sie dabei die gestreckten Arme zur Seite (Schulterblätter zusammen ziehen). Der Blick bleibt weiter nach vorne-unten gerichtet.

a) Slightly raise your upper body while moving your extended arms to the sides of your body (tighten the shoulder blades). Keep your gaze directed ahead and down.

b) Heben Sie den Oberkörper leicht an und führen Sie die gestreckten Arme nach oben. Der Blick bleibt weiter nach vorne-unten gerichtet.

b) Slightly raise your upper body while moving your extended arms up. Keep your gaze directed ahead and down.

## Vierfüßler | Quadruped



Bauchlage auf dem Ball. Hände und Füße berühren leicht den Boden.

Lie on the exercise ball on your stomach. Your hands and feet lightly touch the floor.



Strecken Sie nun den rechten Arm und das linke Bein aus. Halten Sie die Position einige Sekunden lang und wechseln Sie die Seiten.

Now extend the right leg and the left arm simultaneously. Hold this position for a few seconds and then change sides.



Knien Sie sich seitlich neben den Ball und legen Sie den Oberkörper darauf ab. Der linke Arm ist gebeugt, die Hand locker an die Schläfe gelegt, das obere Bein gestreckt.

Kneel down beside the ball and support your upper body on the ball. The left arm is bent, the hand rests lightly on the temple, the upper leg is extended.



Heben Sie den Oberkörper nun leicht an (Ellbogen zieht in Richtung Fuß). Halten Sie die Position kurz und senken Sie den Oberkörper wieder.

Slightly raise the upper body (elbow pulls towards the foot). Hold this position briefly and then lower your upper body.

## Abrollen | Rollover



Setzen Sie sich auf den Ball. Die Hände liegen locker seitlich am Oberschenkel.

Sit down on the ball. The hands are resting lightly beside the thighs.

Gehen Sie nun langsam mit den Füßen nach vorne und rollen Sie den Oberkörper dabei auf dem Ball ab. Halten Sie diese Position kurz und kommen Sie in den Sitz zurück.

Now slowly walk your feet forward while rolling the upper body over the ball. Briefly hold this position and then return to a sitting position.

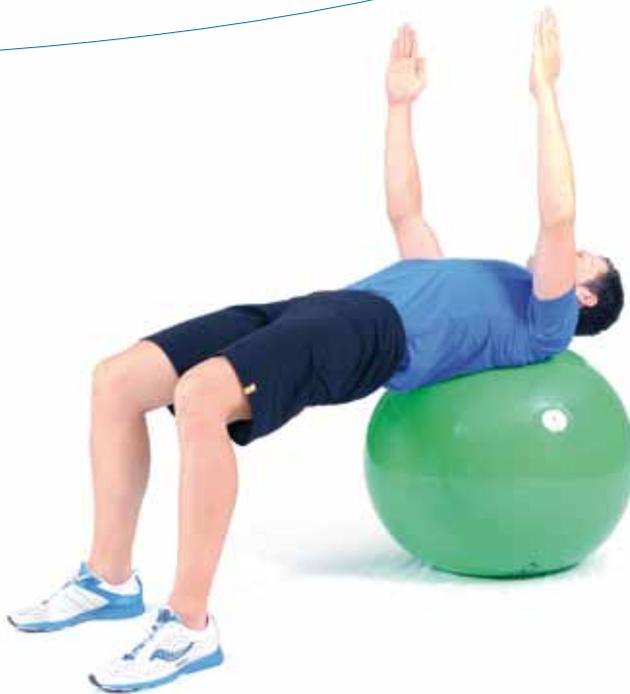


Kommen Sie, wie beim Abrollen beschrieben, in die Rückenlage und legen Sie beide Hände locker hinter den Kopf.

Lie on your back as described for the rollover and place both hands lightly behind your head.

Heben Sie nun den oberen Rücken vom Ball ab (Oberkörper leicht anheben). Der Blick ist in Richtung Decke gerichtet, die Ellbogen zeigen nach außen. Halten Sie kurz die Position und senken Sie den Oberkörper wieder ab. Gelingt Ihnen diese Übung gut, können Sie den Oberkörper beim Anheben auch abwechselnd nach rechts und links drehen.

Now raise the upper part of your back off the ball (slightly lift your upper body). Your gaze is directed towards the ceiling and the elbows point out. Hold this position briefly and then lower your upper body. Once this exercise comes easily, you can also rotate your upper body alternately to the right and left as you lift it.



Kommen Sie, wie beim Abrollen beschrieben, in die Rückenlage. Die gestreckten Arme zeigen zur Decke.

Lie on your back as described for the rollover. The arms are extended and point towards the ceiling.



Ziehen Sie nun abwechselnd mit den linken und rechten Fingerspitzen zur Decke. Der Oberkörper bzw. die Schulterblätter heben sich dabei leicht vom Ball ab.

Now alternately point towards the ceiling with the fingertips of the left and right hands. The upper body and / or the shoulder blades lift off the ball slightly at the same time.



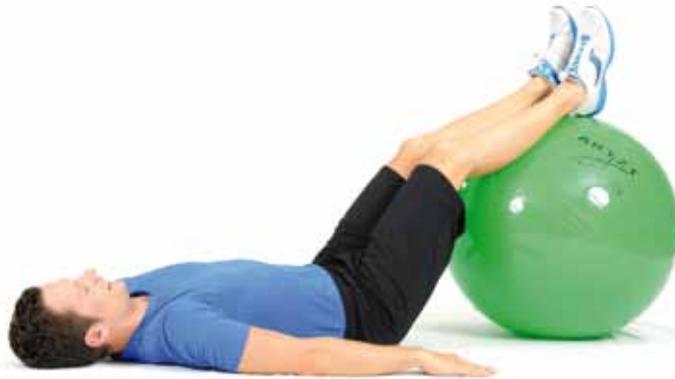
Rückenlage. Die Beine sind gebeugt. Beide Füße stehen am Boden. Der Ball wird mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten.

Dorsal position. The legs are bent. Both feet are on the floor. The ball is held in front of the upper body with the arms extended.

Rollen Sie nun langsam auf in den Sitz, indem Sie den Ball nach vorne-oben schieben. Im Sitz (nicht ganz aufrecht, sondern mit leichter Rückneigung) werfen Sie den Ball hoch, fangen ihn wieder und kehren langsam in die Ausgangsposition zurück.

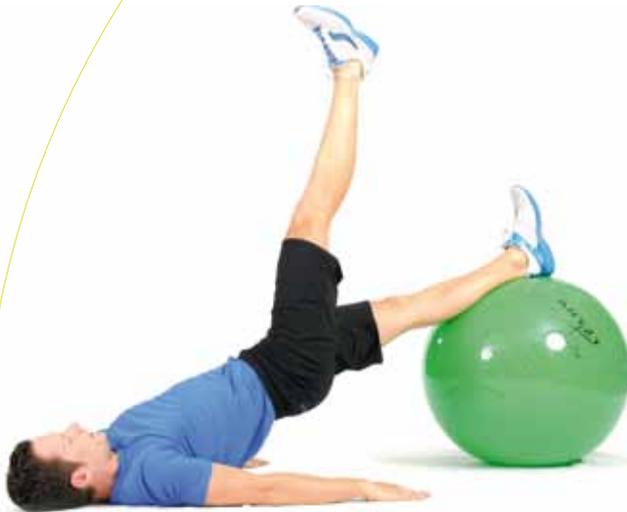
Now slowly roll up into a sitting position by pushing the ball forward and up. In the sitting position (not fully upright, but with the back slightly bent), throw the ball up and catch it; then return to the initial position.

**Ganzkörperkräftigung, Koordination | Full-body strength, coordination**  
**Brücke | Bridge**



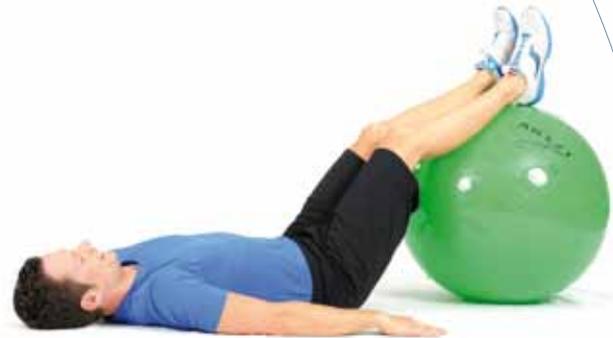
Rückenlage: Die Unterschenkel liegen auf dem Ball,  
die Arme lang neben dem Körper:

Dorsal position: The lower legs are supported on the ball,  
the arms are extended alongside the body.



Heben Sie die Hüfte an, sodass die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet. Haben Sie eine stabile Position gefunden, können Sie zusätzlich noch ein Bein in Richtung Decke strecken (Beine wechseln).

Raise the hips so that the front of your body forms a straight line. Once you have found a stable position, you can extend one leg towards the ceiling (alternate legs).



Kehren Sie danach zunächst in die Position mit gestreckten Beinen und anschließend in die Ausgangsstellung zurück.

Then return to the position with the legs extended and finally to the initial position.



Knien Sie sich vor den Ball.

Kneel in front of the ball.



Legen Sie beide Unterarme auf den Ball und strecken Sie die Beine, indem Sie sich auf den Ball stützen. Die Körperrückseite bildet eine gerade Linie. Halten sie das Gleichgewicht in dieser Position.

Place both forearms on the ball and extend the legs by supporting yourself on the ball. The back of your body forms a straight line. Keep your balance in this position.

## Dehnung

Regelmäßiges Dehnen – vor allem nach einem Krafttraining – entspannt die Muskulatur, verkürzt die Regenerationszeit und vermindert das Verletzungsrisiko. Die Dehnung kann als gehaltene oder wiederholte Dehnung durchgeführt werden. Bei der gehaltenen Dehnung nehmen Sie die Position langsam ein, in der Sie eine Dehnung (Ziehen, kein Schmerz) wahrnehmen, und halten diese 15-30 Sekunden lang. Wiederholen Sie diese Dehnung 2-3 Mal. Bei der wiederholten Dehnung begeben Sie sich ebenfalls langsam in die Dehnposition, bewegen sich dann aber langsam und kontrolliert noch 10-20 Mal in diese Dehnposition (z.B. beim Ausatmen). Beide Methoden sollten kontrolliert (nicht ruckartig) und schmerzfrei durchgeführt werden. Die folgenden Dehnübungen sprechen die untere Extremität, den Rücken, die Brust- und Schultermuskulatur an. Zur Abrundung der Dehneinheit sollten Sie auf jeden Fall auch noch eine klassische Dehnübung für den Nacken ausführen.

## Stretching

Regular stretching – especially after strength training – relaxes your musculature, shortens your regeneration time and reduces the risk of injury. Stretching may be done by holding a stretch or repeating it. When holding a stretch, you assume the position slowly until you feel the stretch (pulling but no pain) and then hold this position for 15-30 seconds. Repeat this type of stretch 2-3 times. With repeated stretching, also assume the stretch position slowly but then move into this stretch position slowly and in a controlled manner another 10-20 times (e.g. while exhaling). Both methods should be completed in a controlled manner (no sudden movements) and without causing pain. The following stretching exercises target the lower extremities, the back and the chest and shoulder musculature. To round out your stretching session, you should also complete a classic stretching exercise for your neck.

## Hüftbeuger | Hip flex



Setzen Sie sich auf die rechte Ballseite und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Schieben Sie nun mit dem hinteren Bein (Federn) den Ball langsam nach vorne. Bein wechseln.

Sit down to the left of the ball and extend your left leg backwards. Now slowly move the ball forward with the left leg (bounce). Switch legs.



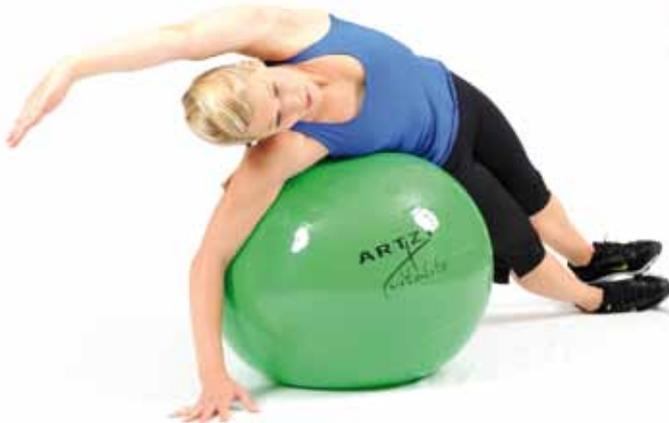
Setzen Sie sich mittig auf den Ball. Strecken Sie das rechte Bein und stellen Sie die Ferse auf. Beugen Sie nun den Oberkörper leicht nach vorne. Bein wechseln.

Sit on the middle of the ball. Extend the left leg and put your heel on the floor. Now bend the upper body forward slightly. Switch legs.



Setzen Sie sich auf die vordere Ballrundung. Spreizen Sie das rechte Bein zur Seite ab und rollen Sie leicht zur linken Seite. Bein wechseln.

Sit on the front section of the ball. Extend the right leg to the side and roll your body slightly to the left. Switch legs.



Knien Sie sich seitlich neben den Ball und legen Sie den Oberkörper auf dem Ball ab. Strecken Sie die Beine und führen Sie den linken Arm gestreckt über den Kopf. Die Hand zieht leicht in Richtung Boden. Seite wechseln.

Kneel down beside the ball and support your upper body on the ball. Extend your legs and raise your left arm straight above your head. The hand pulls slightly towards the floor. Change sides.



Knien Sie sich mit ca. 50 cm Abstand vor den Ball. Legen Sie die Handflächen auf den Ball und lassen Sie den Oberkörper „fallen“. Sie können den Ball nun auch mit den Armen leicht nach rechts und links bewegen.

Kneel approximately 50 cm in front of the ball. Place the palms of your hands on the ball and let your upper body “fall”. Now you can also move the ball slightly to the right and left using your arms.

**Spielerische Übungen für Kinder | Playful exercises for children**  
**Känguru-Hüpfball | Kangaroo ball hop**

**Bäregang | Bear walk**



Die Kinder setzen sich auf die Bälle und klemmen diese mit den Knien ein. Nun hüpfen sie vorwärts, rückwärts und seitwärts durch den Raum. Es kann auch ein Wetthüpfen von einer Hallenseite zur anderen erfolgen.

The children sit on the balls and hold them with their knees. Now they hop through the room forwards, backwards and sideways. They can also have a hopping race from one side of the room to the other.

Die Kinder stehen Rücken an Rücken und transportieren so einen Ball durch den Raum. In welche Richtungen kann man sich bewegen, ohne den Ball zu verlieren? Kann man auch in die Hocke gehen?

The children stand back to back and transport a ball through the room in this position. What directions can you move in without losing the ball? Can you also squat down?

## Kran | Crane



Die Kinder rollen über den Ball in den Liegestütz (Bauch/Hüfte liegt auf dem Ball). Nun führen sie in dieser Position mit den Händen/Armen Zusatzaufgaben aus wie Klatschen, Schwimmen, nach rechts und links wandern etc.

The children roll over the ball into a push-up position (the stomach / hips are supported on the ball). Now they perform additional tasks such as clapping, swimming, moving to the right and left etc. with the hands / arms while in this position.

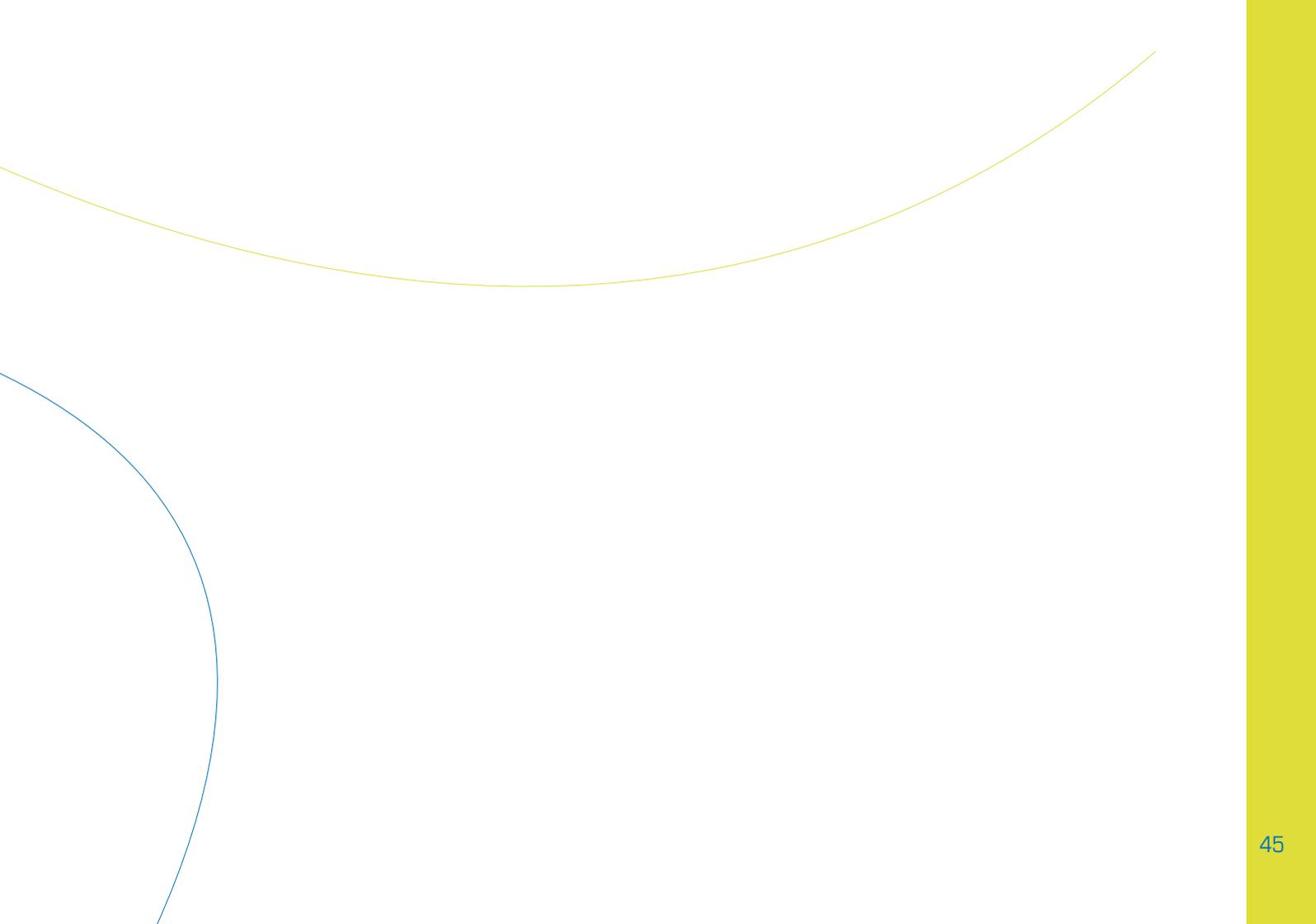
## Flieger | Airplane



Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf den Ball. Dabei berühren die Füße den Boden, während Oberkörper und Arme angehoben sind (Start). Anschließend werden die Hände am Boden abgestützt und die Beine nach hinten-oben gestreckt (Landung).

The children lie on the ball so they are supported on their stomach. The feet touch the floor while the upper body and arms are raised (takeoff). Then the hands are supported on the floor while the legs are extended backwards and upwards (landing).





# UPGRADE YOUR VITALITY!

ARTZT  
vitality

## Produktprogramm ARTZT vitality® | Product range ARTZT vitality® Medical Fitness - Made in Germany



Bioswing®



Kinesiologisches Tape  
Menstruationsbeschwerden  
Kinesiology Tapes  
Menstrual Complaints



Kinesiologisches Tape Nacken  
Kinesiology Tapes Neck Pain



Kinesiologisches Tape  
Rückenbeschwerden  
Kinesiology Tapes  
Back Pain



Kinesiologisches Tape  
LWS-Beschwerden  
Kinesiology Tapes  
Lumbar Spine Complaints



Fitness-Ball



Latexfree  
2.5m / 6.0m / 25.0m



Massage-Ball  
Massage Ball



Stabilitätstrainer  
Stability Trainer



aeroSling®



Akupressurmatte  
Acupressure mat



Übungsmatte  
Exercise Mat



Mini-Stabilitätstrainer  
Mini Stability Trainers



Massage-Roller  
Massage Roll



Akupressurband  
Acupressure band



Made in   
GERMANY

## Impressum

### Herausgeber / publisher:

Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu

### Autoren / Authors:

Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin  
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin



Lust auf  
Weiterbildung?

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

- Flowin® Personal Training
- Gymstick™ Health
- BOSU® Balance Training

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:  
[institut@artzt.eu](mailto:institut@artzt.eu)



# UPGRADE YOUR VITALITY!



Ihr Fachhändler / Your dealer:

 **Ludwig Artzt GmbH**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg  
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30  
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

[www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)  
[info@artzt.eu](mailto:info@artzt.eu)

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.  
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited.  
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.