

# Half Ball.

Sitniss macht schön...

Für einen  
gesunden Rücken...



...und eine  
tolle Figur!



Der Sitniss® Half Ball ist ein perfektes Fitnessgerät für den Alltag, das Sie bereits im Sitzen in Bewegung hält und das auf dem Boden zu einem idealen Partner wird, um Ihre Figur in Form zu bringen.

Auf dem Luftkissen sitzen Sie weich, entspannt und immer richtig. Ihre Bandscheiben werden sanft in Schwung gehalten. Minimale Anpassungsbewegungen stimulieren die Tiefenmuskulatur. Ihr Rücken wird sich wohlfühlen.



Wenn Sie Lust haben, können Sie den Reißverschluss öffnen und das Luftkissen zum Relaxen oder für Fitnessübungen verwenden. Neben der Tiefenmuskulatur kann auch die formgebende Rumpfmuskulatur hervorragend trainiert werden. Dabei unterstützt das Luftkissen die Wirbelsäule, wodurch das Training von Bauch und Taille besonders effektiv und rüchenschonend wird.

Fitnessstraining kann so einfach sein.

## BALANCE

Die Knie mit etwa faustbreitem Abstand zueinander auf dem Balanceball positionieren. Durch das Anspannen des Gesäßes wird der Körper aufgerichtet. Balance finden und Füße langsam vom Boden abheben. Bei gerader Wirbelsäule die Balance 5 – 10 tiefe Atemzüge halten.

VARIANTEN: Entweder zusätzlich die Arme langsam auf- und abbewegen oder die Augen zeitweise schließen. Die zweite Variante ist eine besondere Herausforderung für das Gleichgewicht. Die inneren Sensoren werden aktiviert.



## PO - PUSH

Step 1: In Rückenlage die Arme neben dem Körper ablegen und die Füße mittig auf dem Balanceball platzieren.

Step 2: Den Po hochdrücken, bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie bilden. Kurz anhalten und anschließend den Po bis kurz vor den Boden absenken – nicht ablegen! 10 – 20 Wiederholungen.

VARIANTE: Einen Fuß in der Mitte des Balanceballs platzieren. Das andere Bein bleibt während der gesamten Bewegung gestreckt.



## BAUCH - CRUNCH

Step 1: Der untere Rücken liegt in leichter Schräglage auf dem Balanceball, die Hände sind neben den Ohren, die Ellenbogen zeigen nach außen.

Step 2: Den Oberkörper langsam aufrollen, den Bauchnabel dabei nach innen ziehen und anschließend den Oberkörper wieder langsam absenken. Der Hals bleibt immer gerade. Achten Sie besonders auf eine fließende Atmung. Atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung aus und bei der Abwärtsbewegung ein. 10 – 20 Wiederholungen.

VARIANTE: Bei der Aufwärtsbewegung den Oberkörper abwechselnd leicht nach links oder nach rechts drehen.

Tipp: Achten Sie besonders auf eine fließende Atmung. Atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung aus und bei der Abwärtsbewegung ein.



## TAILLE - LIFT

Step 1: Die Taille seitlich auf den Balanceball legen. Das untere Bein liegt leicht angewinkelt auf dem Boden. Der untere Arm ist vor der Brust verschränkt.

Step 2: Der Oberkörper neigt sich zunächst nach oben und anschließend nach unten bis kurz vor den Boden. 10 – 20 Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

VARIANTE: Der untere Arm ist gestreckt, dabei zeigt die Handfläche nach oben. Den unteren gestreckten Arm und das obere gestreckte Bein vom Boden heben, dabei den Oberkörper seitlich aufrollen. Kurz anhalten, dann Arm und Bein wieder bis kurz vor den Boden absenken.



## RÜCKEN – CROSS

Das linke Knie mittig auf dem Balanceball positionieren. Der linke Fuß hat keinen Bodenkontakt. Die Hände davor abstützen, die Arme leicht anwinkeln. Das rechte Bein nach hinten strecken, sodass es eine Linie mit dem Oberkörper bildet. Die Wirkung kann durch minimale Wippbewegungen mit dem gestreckten Bein verstärkt werden. Spannung 5 bis 10 tiefe Atemzüge halten, dann Seite wechseln.

VARIANTE: Den linken Arm zusätzlich anheben. Der linke Arm bildet mit dem Oberkörper und dem rechten Bein eine Linie. Eventuell zusätzlich den unteren Fuß vom Boden abheben. Bei dieser schweren Variante wird die Übung zu einer besonderen Herausforderung für das Gleichgewicht.



## RELAX

Den Balanceball als Kopf- oder Sitzkissen verwenden. Der Balanceball nimmt die Eigenschwingungen des Körpers auf. Entspannen Sie sich und genießen Sie das leichte Schaukeln.



## TRAININGSTIPPS IHRES FITNESSTRAINERS

Beim Üben auf dem instabilen Balanceball darf gewackelt werden. Dies erhöht die Effektivität der Übungen, da durch den Wackeleffekt zusätzlich die Tiefenmuskulatur aktiviert wird.

Atmen Sie stets fließend. Bei dynamischen Übungen atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung aus und bei der Abwärtsbewegung ein.

Achten Sie auf eine korrekte und sehr langsame Bewegungsausführung. Sollten Schmerzen beim Training auftreten, holen Sie ärztlichen Rat ein.

Bei einem gesundheitsorientierten Training steht neben der Verbesserung der Koordination die Kraftausdauer und die damit verbundene Körperformung im Vordergrund. Soweit Ihr Trainingszustand dies zulässt, ist eine höhere Wiederholungszahl / lange Übungsdauer empfehlenswert. Dabei sollten Sie sich wohlfühlen, d.h. die Belastung sollte niemals als zu schwer empfunden werden.

Suchen Sie sich Übungen heraus, die sie gerne machen. Damit Sie mit möglichst wenig Trainingsaufwand einen optimalen Trainingserfolg erzielen, sollten Sie 2-3 mal wöchentlich mindestens 10 Minuten trainieren. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass der Trainingserfolg vor allem von der Regelmäßigkeit abhängt. Vermeiden Sie daher Trainingspausen über mehrere Wochen.

Mit der Zeit wird sich ein Trainingseffekt einstellen. Damit Sie Ihren Körper weiterhin herausfordern, können Sie beispielsweise die Wiederholungszahl / Übungsdauer steigern, die Bewegung noch langsamer ausführen, Varianten mit höherem Schwierigkeitsgrad wählen, die Übungsfolge 1 mal bzw. bis zu 3 mal wiederholen.

Bewegtes Sitzen und regelmäßige Workouts tragen dazu bei, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Figur in Form zu bringen. Aber denken Sie daran, dass ein gesundheitsorientierter Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung dieses Ziel unterstützen sollte. Dieses Topstar-Produkt möchte Sie zu einem gesunden und bewegten Lebensstil animieren, damit Sie sich „topfit“ fühlen.

www.topstar.de