

JANINA KOCH

# FIT MIT DEM MEDIZINBALL

EINE ÜBUNGSSAMMLUNG



**52**  
**ÜBUNGEN**  
FÜR ZUHAUSE  
& UNTERWEGS

FITMINGO.COM

# INHALT

## FOKUS BAUCH

1	Seitstütz .....	7
2	Stütz auf Ball .....	8
3	Bergsteiger .....	9
4	Bergsteiger (schräg).....	10
5	Pinkelnder Hund.....	11
6	Beine anziehen im Stütz.....	12
7	Oberkörperrotation (sitzend).....	13
8	Oberkörperrotation (sitzend, angehobene Beine).....	14
9	Oberkörperrotation (stehend) .....	15
10	Reverse Crunch .....	16
11	Ball um Beine kreisen .....	17
12	Crunches mit Ball.....	18
13	Sitzender Crunch mit Ball .....	19
14	Beinstrecken mit Ball.....	20
15	Crunches zu gestreckten Beinen.....	21
16	Klappmesser (einbeinig) .....	22
17	Klappmesser .....	23
18	V-Sit mit Ballwurf .....	24
19	Sit-Up mit Ball.....	25
20	Sit-Up (Ball neben Kopf ablegen).....	26
21	Seitlicher Crunch (stehend) .....	27
22	Baumfäller mit Ball.....	28

# INHALT

## FOKUS RÜCKEN

23	Rückwärtiger Stütz .....	29
24	Standwaage mit Ball.....	30
25	Hüftheben mit Ball.....	31
26	Superman mit Ball.....	32
27	Medizinball-Swing .....	33
28	Beinheben im rückwärtigen Stütz .....	34

## FOKUS BEINE

29	Beinbeugen mit Ball .....	35
30	Beinheben im Stütz .....	36
31	Ausfallschritte (seitwärts).....	37
32	Ausfallschritte (rückwärts) .....	38
33	Ausfallschritt mit Oberkörperrotation .....	39
34	Ausfallschritt mit Ballheben.....	40
35	Streckkniebeuge .....	41

# INHALT

## FOKUS ARME, BRUST & SCHULTER

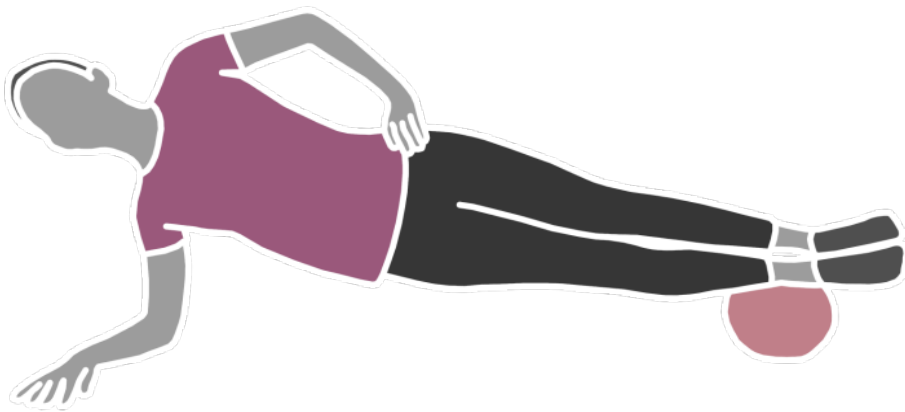
36	Liegestütz .....	42
37	Liegestütz auf Ball.....	43
38	Liegestütz mit Ballwechsel.....	44
39	Überzüge mit Ball .....	45
40	Trizepsdrücken mit Ball.....	46
41	Kniebeuge mit Trizepsdrücken .....	47
42	Kniebeuge mit Schulterdrücken.....	48

## FOKUS AUSDAUER, SPRUNGKRAFT & KOORDINATION

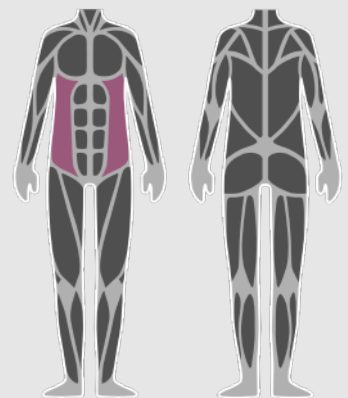
43	Achterball.....	49
44	Stützsprünge.....	50
45	Auf-und-zu-Sprünge auf Ball .....	51
46	Kniebeuge mit Ballwurf.....	52
47	Slam-Ball.....	53
48	Walkout Burpee .....	54
49	Auf-und-zu-Sprünge .....	55
50	Skatersprünge.....	56
51	Kniehebelauf mit Ball .....	57
52	Wechselsprünge auf Ball .....	58

## FIT MIT DEM MEDIZINBALL

# SEITSTÜTZ

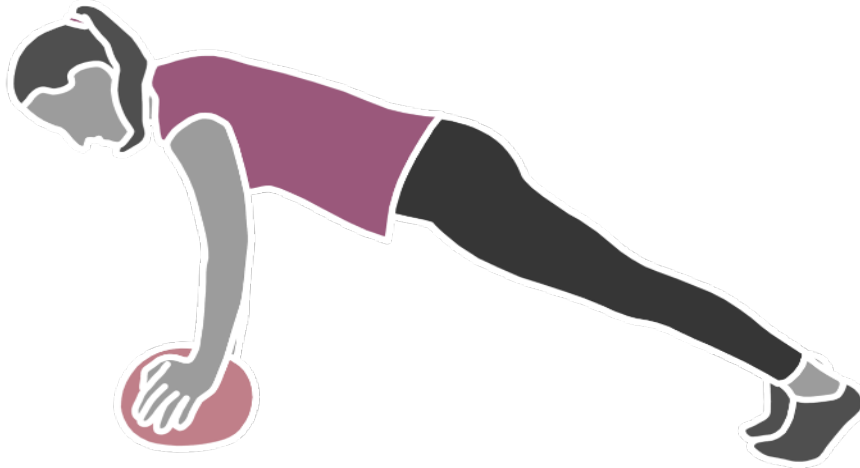


- **Nutzen:**  
Trainiere mit dieser Übung vor allem deine Rumpfmuskulatur.
- **Ausgangsposition:**  
Lege dich seitlich auf einen weichen Untergrund. Lege deinen Fuß auf den Medizinball, deine Beine liegen übereinander. Stütze deine Hüfte nach oben, sodass dein Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fuß bildet.
- **Bewegung:**  
Halte die Position.
- **Hinweise:**
  - Halte deinen Körper gerade und stabil.
  - Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
  - Dein Ellenbogen befindet sich unter deiner Schulter.
- **Atmung:**  
Konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.

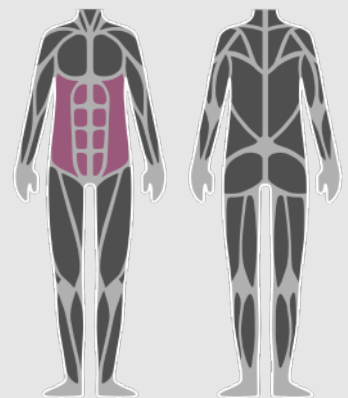


FIT MIT DEM MEDIZINBALL

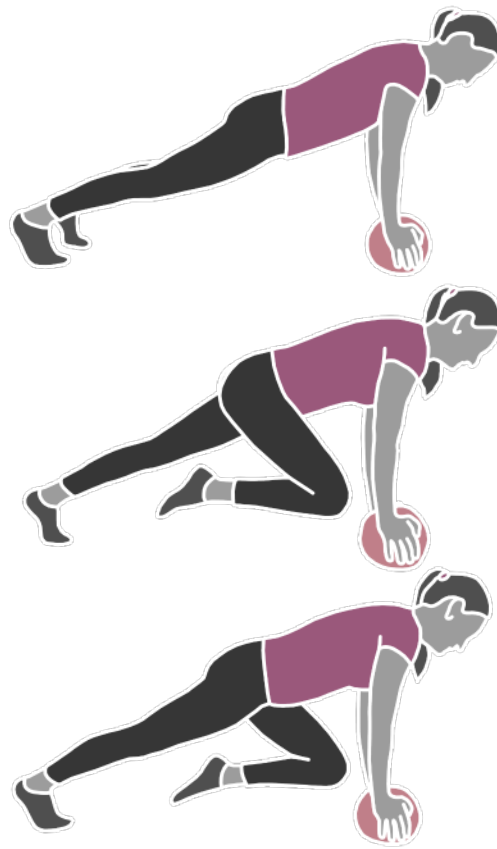
# STÜTZ AUF BALL



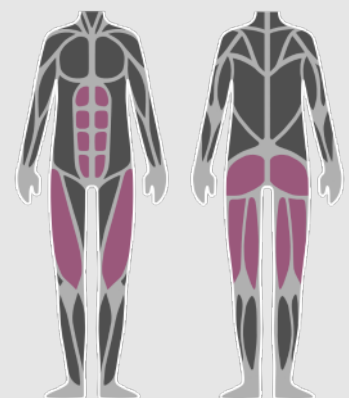
- **Nutzen:**  
Trainiere mit dieser Übung vor allem deine Rumpfmuskulatur.
- **Ausgangsposition:**  
Starte im Vierfüßlerstand. Stütze dich mit beiden Händen auf einen Medizinball. Stelle beide Füße nach hinten, sodass dein Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet.
- **Bewegung:**  
Halte die Position.
- **Hinweise:**
  - Halte deinen Körper gerade und stabil.
  - Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
  - Deine Ellenbogen und Hände befinden sich unterhalb deiner Schulter.
- **Atmung:**  
Konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.



## FIT MIT DEM MEDIZINBALL

**BERGSTEIGER**

- **Nutzen:**  
Trainiere mit dieser Übung vor allem deine Bauchmuskulatur.
- **Ausgangsposition:**  
Starte im Vierfüßlerstand. Stütze dich mit beiden Händen auf den Medizinball. Stelle deine Beine zurück, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet. Deine Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- **Bewegung:**  
Ziehe nun ein Knie nach vorne unter deinen Oberkörper und stelle es im Anschluss langsam wieder nach hinten ab. Fahre dann mit dem anderen Bein fort.
- **Hinweise:**
  - Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
  - Halte deinen Rücken gerade.
  - Deine Hände sind unterhalb der Schulter.
- **Atmung:**  
Atme aus, wenn du dein Knie nach vorne ziehst. Atme ein, wenn du zurück in die Ausgangsposition kehrst.



**S**chon lange ist er bei Profisportlern beliebt und findet jetzt auch immer mehr Anhänger im Freizeitsport. Für ein effektives, funktionelles und ganzheitliches Training brauchst du nur einen Medizinball. Trainiere also Zuhause, im Park oder im Fitnessstudio. Durch die Medizinballübungen schaffst du es deinen Körper zu kräftigen, zu stabilisieren und deine Ausdauer zu verbessern. Durch eine verbesserte Zusammenarbeit deiner Muskeln, wirst du schon bald deinen Alltag mit mehr Leichtigkeit meistern. Mit geringem Zeitaufwand sagst du außerdem ungeliebten Fettpölsterchen und Verspannungen den Kampf an.

Jetzt willst du nur noch wissen, wie das funktioniert? - Genau das zeigen wir dir mit unseren detailliert beschriebenen Übungen und ein paar kurzen Tipps zu deinem Training.

**Leg am besten gleich los!**

