



# VOLKS- KRANKHEIT DIABETES

Von immer mehr Zuckerkranken, den lebensbedrohenden Folgen und einer schleppenden Präventionspolitik



## HÄUSLICHE PFLEGE

Welche neuen Hilfen der Staat gewährt und warum Betreuung dennoch schwierig bleibt



## GLIMMSTÄNGEL ADE

Wie ein Heilpraktiker mit kleinen Piksern hilft, die Nikotinsucht zu bekämpfen

# Fitness: Bleiben Sie am Ball!

Sportlich ins neue Jahr starten – das wollen viele Deutsche, wie uns die steigenden Aufnahmehzahlen der Fitnessstudios zeigen. Doch fit wird nur, wer seinen guten Vorsätzen übers Jahr treu bleibt. Wie es auch ohne Studiogebühren geht, zeigt der Saarbrücker Personal Trainer Jens Lück mit einem **Gymnastikball**. Acht praktische Übungen zum Nachmachen.

Von **Rebecca Maaß**

## KRÄFTIGUNG DER ARM- UND BRUSTMUSKULATUR SOWIE DER KÖRPERSPANNUNG

- Liegestützposition auf dem Ball
- Körper fest anspannen, Bauchnabel einziehen
- Liegestütze ausführen



## KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR

- Mit den Unterarmen auf dem Ball abstützen
- Füße auf den Zehenspitzen abstellen und Beine gestreckt lassen
- Oberkörper bleibt gerade
- Bauch fest anspannen und Bauchnabel einziehen
  - Position circa 30 Sekunden halten
  - Variante: ein Bein gestreckt nach oben anheben



**Jens Lück** machte 2007 seinen Hochschulabschluss als Diplom-Sportlehrer. Seitdem arbeitet der heute 32-Jährige als freiberuflicher Personal Trainer. Infos und Kontakt: [www.personaltrainingdeluecks.de](http://www.personaltrainingdeluecks.de)



**KRÄFTIGUNG DER UNTEREN BAUCHMUSKULATUR UND OBERSCHENKELINNENSEITE**

- Rückenlage und Gymnastikball fest zwischen beiden Füßen einklemmen
- Den unteren Rücken fest gegen den Boden drücken und den Bauch fest anspannen
- Die Beine gestreckt nach oben anheben
- Dabei die ganze Zeit fest die Füße gegen den Ball drücken
  - Kurz halten und wieder langsam zurück



**KRÄFTIGUNG DER BEINMUSKULATUR**

- Der hintere Fuß liegt auf dem Gymnastikball
- Das vordere Bein beugen
- Darauf achten, dass das vordere Knie nicht über die Zehenspitze schiebt
- Kurz halten und wieder langsam zurück



**KRÄFTIGUNG DER UNTEREN BAUCHMUSKELN**

- Rückenlage, Gymnastikball auf den 90 Grad angewinkelten Beinen balancieren
- Bauchnabel fest einziehen, Bauch fest anspannen und den unteren Rücken fest gegen den Boden drücken
- Beine nach unten strecken
- Kurz vor dem Boden halten und wieder anziehen



### KRÄFTIGUNG DER GANZKÖRPERSPANNUNG

- Liegestützposition mit den Füßen auf dem Ball
- Bauch, Beine und Po fest anspannen
- Beine mit dem Ball zum Körper hin anziehen
- Die Position kurz halten. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückrollen



### KRÄFTIGUNG DER OBEREN RÜCKENMUSKULATUR

- Mit dem Oberkörper über den Gymnastikball legen
- Der Rest des Körpers ist stabil und angespannt
- Die Arme nach unten strecken (leicht gebeugt lassen)
- Die Arme langsam so weit wie möglich nach oben gegen den Widerstand anheben und die Schulterblätter zusammenziehen



### KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR

- Die Unterarme befinden sich auf dem Ball
- Der Rücken ist gerade und Knie auf dem Boden
- Jetzt mit dem ganzen Körper und den Armen den Ball nach vorne rollen
  - Kurz halten und wieder zurück in die Ausgangsposition
    - Wichtig: permanent Bauchmuskeln anspannen und Bauchnabel fest anziehen

