

# Ich bin gesund, das heißt: ich bin nicht krank.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749–1832), DEUTSCHSPRACHIGER DICHTER



## Radfahren

Beine, Bauch und Rücken werden gestärkt – Setze dich auf deine Unterlage. Der Rücken bleibt gerade. Mit den Füßen machst du jetzt eine langsame, abwechselnde Bewegung nach vorn und hinten, ähnlich wie beim Radfahren. Übergebe immer, wenn das Knie angewinkelt ist, einen Tennisball von der einen in die andere Hand.

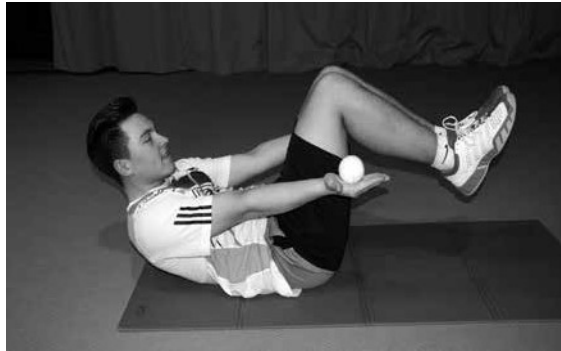
**10 Wiederholungen, 3 Serien**



## Vierfüßlerstand

Der Tennisschläger kann zwischen Hände und Knie gelegt werden, um die Ausgangsstellung zu markieren. Nun streckst du langsam deinen rechten Arm nach vorne und dein linkes Bein nach hinten und nach der vollständigen Streckung ziehst du Arm und Bein wieder unter dem Körper zusammen, bis sie sich leicht berühren. Nach zehn Wiederholungen wird die Seite gewechselt.

**10 Wiederholungen auf jeder Seite, 3 Serien**



## Tennisball schieben

Training für den Bauch – Lege dich mit dem Rücken auf die Unterlage. Deine Beine winkelst du an. In den ausgestreckten Händen hältst du jeweils einen Tennisball. Hebe und senke deinen Oberkörper. Die gestreckten Arme führst du rechts oder links am Oberschenkel vorbei. Die Schultern nicht auf der Matte ablegen und die Tennisbälle nicht fallen lassen.

**15 Wiederholungen, 3 Serien**



## Ball übergeben

In Bauchlage einen Tennisball hinter dem Rücken und über dem Kopf in kreisender Bewegung von der einen in die andere Hand übergeben, dabei Kopf, Schultern und Beine vom Boden abheben.

**15 Wiederholungen, 3 Serien**

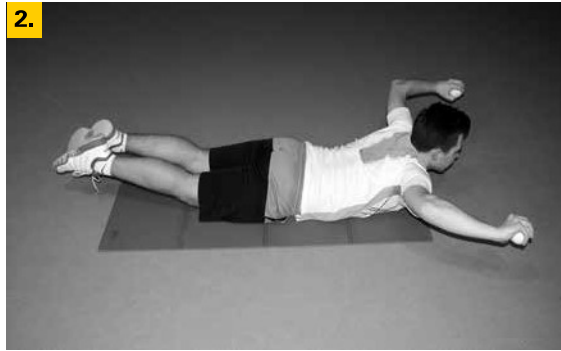
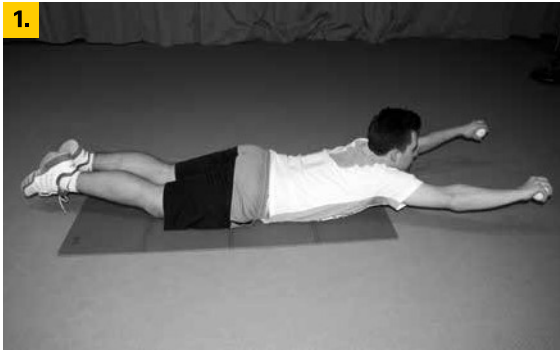
### Squats

Es werden Squats (Kniebeugen) ausgeführt. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. In jeder Hand hältst du einen Ball und die Arme sind nach oben in die Luft gestreckt. Alternativ kann auch ein Tennisschläger in die Luft gestreckt werden. Nun gehst du bis maximal zum 90°-Winkel mit dem Gesäß nach unten in die Knie und streckst dich anschließend wieder nach oben hinaus.

**10 Wiederholungen, 3 Serien**

**TIPP:  
FÜHRE DIE BEWEGUNG  
LANGSAM UND  
KONTROLLIERT  
AUS**





### YWTw

In Bauchlage, die Beine und Arme vom Boden abgehoben. Du hältst einen Ball in jeder Hand. Nun streckst du die Arme zunächst wie ein „Y“ nach vorne über den Kopf, dann die Arme zu einem „W“ anwinkelnd, zu einem „T“ und zu einem „kleinen w“. Dabei Blick nach unten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

### 10 Wiederholungen, 3 Serien



### Bridging

In Rückenlage und die Füße aufgestellt. Ein Ball befindet sich zwischen den Knien und zwischen dem Kinn und der Brust. Nun spannst du deine Gesäßmuskulatur an und hebst die Hüfte vom Boden ab und streckst diese nach oben, bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Anschließend senkst du deine Hüfte wieder ab. Kurz vor dem Bodenkontakt streckst du die Hüfte erneut nach oben.

### 15 Wiederholungen, 3 Serien

### Cool-Down

„Faszientraining/Foam-Rolling“ mit dem Tennisball:

- Wadenmuskulatur (vorne und hinten)
- Oberschenkelrückseite
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelaußenseite
- Oberschenkelvorderseite
- Rückenmuskulatur
- Schulter
- Abschluss: Fußsohle massieren