

ONGO®MOVE TRAININGSPROGRAMM

Der ONGO®Classic beugt durch aktives Sitzen Verspannungen vor, kräftigt die Rückenmuskulatur und verbessert die gesamte Körperhaltung. Auf diese Weise lässt sich Bewegung spielerisch in den Alltag integrieren und neben der Körperhaltung auch die Leistungsfähigkeit verbessern. Im Zuge der Produktentwicklung hat das Institut für Bewegungsanalyse der Kaiser-Karl-Klinik in Bonn biometrische Vermessungen und Patientenversuche durchgeführt. Das Ergebnis: Schon nach vierwöchiger aktiver Nutzung des ONGO®Classic war eine gesteigerte Mobilität nachweisbar. Aufbauend auf den medizinischen Erkenntnissen wurde dieses Trainingsprogramm entwickelt. Einfache Übungen mit dem ONGO®Classic erleichtern somit den Einstieg in ein gezieltes und effektives Rückentraining.

ÜBUNGSPROGRAMME

Der Rücken lässt sich in unterschiedliche Muskel- und Funktionsgruppen unterteilen. Dementsprechend sind die Übungen so aufgebaut, dass Sie sich das für Sie passende Trainingsprogramm individuell zusammenstellen können.

Der ONGO®Classic unterstützt Sie dabei, Ihren Rücken aufrecht zu halten und die Kräftigungs- und Dehnübungen intensiver auszuführen. Steht die Rückenmuskulatur auch im Fokus, können Sie doch viele weitere Bereiche Ihres Körpers mit dem ONGO®Classic trainieren. So aktivieren Sie z.B. über das Training der Bauchmuskeln die Gegenspieler der Rückenmuskeln, die im Zusammenspiel den Rücken stabilisieren und entlasten. Die Übungen des Einsteigerprogramms ONGO®Move Basic decken grundsätzlich alle wichtigen Bereiche ab. Mit zunehmendem Training finden Sie im ONGO®Move Advanced Programm viele weitere Übungen, um Ihr Trainingsprogramm effektiv zu intensivieren und zu erweitern. Die Übungen weisen verschiedene Schwierigkeitsstufen auf und reichen von S1 (leicht) bis S4 (anspruchsvoll).

Die Kugel in der Kugelbahn unterstützt Sie bei jeder Übung. Viele Übungen basieren auf einer stabilen, ausbalancierten Haltung, bei der die Kugel ruhig an einem Platz in der Kugelbahn verbleiben sollte. Damit Sie die Kugel optimal kontrollieren können, bringen Sie sie zunächst in eine ruhige Ausgangslage zwischen Ihren Füßen. Beginnt die Kugel bei Übungen zu pendeln oder zu kreisen, wo es ausdrücklich nicht gefordert wird, ist das ein Hinweis für Sie, dass Sie die Übung noch nicht exakt genug ausführen.

ONGO®MOVE BASIC – EINSTEIGERPROGRAMM

Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und wippen Sie bei den Dehnübungen nicht nach.

Bitte denken Sie daran: Keine der Übungen darf Ihnen beim Training Schmerzen bereiten. Ziel ist, „mit“ dem Körper und nicht „gegen“ den Körper zu trainieren. Falls Sie aktuell wegen Rückenschmerzen oder sonstiger Gelenkprobleme in ärztlicher Behandlung sind, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, welche der Übungen Sie ohne Bedenken ausführen können. Sollten Sie beim Trainieren mit dem ONGO®Classic Schmerzen bekommen, stellen Sie das Training bitte unverzüglich ein und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

AUFWÄRMEN

Ausgangsposition: Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf den ONGO® Classic Stellen Sie die Höhe so ein, dass Ihre Beine einen leicht offenen rechten Winkel bilden. Die Füße stehen flach auf dem Boden und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Beine öffnen Sie hüftbreit. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und entspannen Sie die Schultern. Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Marionette und Ihr Oberkörper würde vom Kopf nach oben in die Länge gezogen.



Dauer ⌚

30 Sekunden

Wiederholungen

10 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

1. WANDERER _ Fußkippeln

Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf die Fußspitze und den linken Fuß auf die Ferse. Tauschen Sie diese Position im Wechsel von rechts nach links. Wiederholen Sie den Wechsel 10 Mal. Dann nehmen Sie Ihre Arme hinzu: Winkeln Sie die Arme an, die Ellbogen bleiben nah am Körper. Lassen Sie nun die Arme rhythmisch mit dem Fußwechsel mitschwingen – wie beim zügigen Gehen.

Für Geübte: Führen Sie nach der Kombination von Fußkippeln und Armschwingen das Rumpfdrehen als dritte Bewegung gleichzeitig mit den beiden ersten aus.



Dauer ⌚

30 Sekunden

Wiederholungen

10 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

2. Katze / Beckenkippen vor- und zurück

Legen Sie Ihre Hände auf die Hüften. Bewegen Sie Ihr Becken im Wechsel nach vorne und nach hinten. Rollen Sie Ihr Becken ein, indem Sie Ihren Bauchnabel nach innen ziehen. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz, wenn Sie Ihr Becken nach hinten rollen.



Dauer ⌚

30 Sekunden

Wiederholungen

10 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

3. Rotor I / Schulterkreisen I (S1)

Ihre Arme hängen locker an der Seite Ihres Körpers herab. Führen Sie mit Ihren Schultern zunächst kleine, dann immer größere Kreise durch. Nach ca. 30 Sekunden beenden Sie die Übung.

Für Geübte (S3)

Kombinieren Sie die Übung mit dem Beckenkippen aus der Übung „Katze“. Die Kugel ruht beim Schulterkreisen zwischen Ihren Füßen. Sie beginnt zu kreisen, sobald Sie mit dem Beckenkippen beginnen.



Dauer ⌚

30 Sekunden

Wiederholungen

15 bis 30 Mal

Kugel

Ruht beim Schulterkreisen zwischen Ihren Füßen

4. Rotor II / Schulterkreisen II (S2)

Zusätzlich zum Schulterkreisen I beugen Sie Ihre Arme und winkeln die Ellbogen vom Oberkörper ab. Bewegen Sie die Ellbogen nach hinten, so dass sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen und Ihre Ellbogen einen Kreis in die Luft zeichnen. Steigern Sie während der Dauer von 30 Sekunden nach und nach die Intensität beider Bewegungen, indem Sie die Kreise vergrößern und die Ellbogen weiter nach hinten ziehen.

Für Geübte (S4)

Kombinieren Sie die Übung mit dem Beckenkippen aus der Übung „Katze“. Die Kugel ruht beim Schulterkreisen zwischen Ihren Füßen. Sie beginnt zu kreisen, sobald Sie mit dem Beckenkippen beginnen.

Tipp: Einsteiger können das Schulterkreisen I und II zu einer Übung verbinden, bevor sie das Niveau mit dem zusätzlichen Beckenkippen deutlich steigern.



Dauer ⌚

30 bis 60 Sekunden

Wiederholungen

15 bis 30 Mal

Kugel

Ruht beim Schulterkreisen zwischen Ihren Füßen. Beginnt zu Kreisen, sobald Sie mit dem Beckenkippen beginnen.

5. Kerzenhalter / Brustmuskulatur dehnen (S2)

Strecken Sie beide Arme nach oben und lassen Sie diese neben den Körper beim Ausatmen in die Kerzenleuchterhaltung (auf Schulterhöhe) sinken. Die Handflächen zeigen zueinander. Die Schultern ziehen dabei nach unten. Ihr Blick richtet sich nach vorn. Drehen Sie nun langsam Ihren Oberkörper nach rechts und achten Sie darauf, dass Sie nur den Brustkorb drehen und das Becken stabil halten. Ihr Kopf bleibt in einer Linie mit Ihrem Brustkorb. Kehren Sie ausatmend zur Mitte zurück und wiederholen Sie die Übung zur linken Seite.



Dauer ⌚

30 bis 60 Sekunden

Wiederholungen

6 bis 8 Mal pro Seite

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

6. Hula-Hoop / Beckenkreisen (S3)

Beginnen Sie langsam Ihr Becken zu kreisen und bringen Sie die Kugel des ONGO® Classic in eine gleichmäßige, umlaufende Bewegung. Kreisen Sie Ihr Becken zunächst 10 Mal nach rechts und dann 10 Mal nach links. Führen Sie nach und nach größere Kreisbewegungen aus und richten Sie Ihren Blick nach vorn.



Dauer ⌚

60 Sekunden

Wiederholungen

3 Mal

Kugel

Läuft gleichmäßig im Kreis, in beide Richtungen

7. Kutscher / Rückenentspannung (S1)

Beugen Sie sich vor, machen Sie den Rücken rund stützen Sie sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln – eine Handbreit hinter den Knien – ab. Lassen Sie den Kopf hängen und schließen Sie die Augen. Atmen Sie dabei bewusst tief ein. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Atmung und spüren Sie, wie sich Hals- und Brustwirbelsäule dehnen. Rollen Sie anschließend Wirbel für Wirbel langsam wieder nach oben.



Dauer ⌚

30 Sekunden

Wiederholungen

3 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

8. Denker / Stretching für den seitlichen Nacken (S2)

Drücken Sie die rechte Schulter nach unten/hinten und schieben Sie die Hand in Richtung Boden. Neigen Sie zunächst Ihr Kinn Richtung Brust und anschließend das linke Ohr Richtung linke Schulter, bis Sie die deutliche Dehnung an der hinteren rechten Nackenmuskulatur spüren. Halten Sie die Dehnung mindestens 10 bis 15 Sekunden. Drücken Sie anschließend die linke Schulter nach unten und hinten. Neigen Sie Ihren Kopf nach vorne, dann nach rechts und spüren Sie die Dehnung in der linken Nackenmuskulatur. Halten Sie auch diese Dehnung mindestens 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung auf beiden Seiten ein zweites Mal.



Dauer ⌚

60 Sekunden

Wiederholungen

2 bis 3 Mal pro Seite

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

9. Klappmesser / Beindehnung (S2)

Strecken Sie Ihre Beine leicht gewinkelt aus und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen Ihre angezogenen Fußspitzen zu berühren. Die Fersen berühren dabei weiter den Boden. Kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Dehnung.



Dauer ⌚

10 bis 15 Sekunden je Dehnung

Wiederholungen

3 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

10. Schnecke / Beinstreckerdehnung (Oberschenkelvorderseite) (S2)

Setzen Sie sich etwas weiter nach vorn auf Ihren ONGO®Classic. Beugen Sie sich leicht vor und fassen Sie Ihr rechtes Bein außen, etwas über dem Sprunggelenk mit der rechten Hand. Ziehen Sie nun den Unterschenkel leicht nach hinten und oben und drücken Sie Ihr Becken dabei leicht nach vorn bis Sie ein Muskelziehen in der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Halten Sie diese Dehnung für ca. 10 bis 15 Sekunden und wechseln Sie danach das Bein.



Dauer ⌚

20-30 Sekunden

Wiederholungen

3 Mal pro Seite

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

11. Skorpion / Rückenmuskulatur kräftigen (S2)

Beugen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne und strecken Sie beide Arme nach oben. Ziehen Sie nun beide Arme gleichzeitig nach unten und hinten (Sie winkeln dabei die Arme an den Ellbogen ab), so dass sich Ihre Schulterblätter fast berühren. Strecken Sie anschließend beide Arme schulterbreit wieder nach oben und wiederholen Sie die Übung. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.



Dauer ⌚

45 bis 60 Sekunden

Wiederholungen

12 bis 14 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

12. Ampelmännchen / Weite im Brustraum (S2)

Strecken Sie beide Arme im rechten Winkel zu beiden Seiten weg und ziehen Sie Ihre Schultern nach unten. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Bewegen Sie nun die angewinkelten Arme nach hinten, indem Sie die Schulterblätter zusammen pressen. Spüren Sie die Dehnung im Brustraum und atmen Sie 4 bis 5 Mal tief in den Bauchraum während Sie die Dehnung halten. Lösen Sie diese nach 10 bis 20 Sekunden.



Dauer ⌚

40 bis 80 Sekunden

Wiederholungen

4 Mal

Kugel

Ruht zwischen Ihren Füßen

13. Rumba / Hüftkreisen (S4)

Stellen Sie sich neben den ONGO®Classic und knien Sie sich mit einem Bein mittig auf den Hocker. Passen Sie die Sitzhöhe des ONGO®Classic im Bedarfsfall an. Beugen Sie Ihr Standbein ganz leicht. Bringen Sie nun den Hocker durch das aufgesetzte Knie in eine Kreisbewegung. Wechseln Sie nach ca. 20 Sekunden die Richtung. Wechseln Sie danach das Bein und wiederholen Sie die Übung.



Dauer ⌚

60 Sekunden

Wiederholungen

3 Mal pro Seite

Kugel

läuft im Kreis

14. Swing / Körperkreisen (S2)

Nehmen Sie eine Armlänge Abstand von Ihrem ONGO®Classic. Stellen Sie sich beckenbreit auf und gehen Sie in die Kniebeuge, bis Sie Ihre Hände bei ausgestreckten Armen auf dem Hocker ablegen können. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade, Ihr Kopf bildet die Verlängerung Ihrer Wirbelsäule. Lassen Sie nun die Kugel kreisen. Der Impuls für die Bewegung kommt ausschließlich aus Ihren Beinen, Oberkörper und Arme bleiben statisch. Nach etwa 20 Sekunden wechseln Sie die Laufrichtung der Kugel.



Dauer ⌚

40 Sekunden

Wiederholungen

2 Mal pro Richtung

Kugel

läuft im Kreis