

Die  
nongripBALLZ®  
Trainingsanleitung

## **Erläuterungen**

Die nachfolgenden Seiten der Trainingsanleitung mit den  
nongripBALLZ®  
zeigen viele Übungen, für verschiedene einzelne Muskelgruppen.  
Die angegebenen Sätze und Wiederholungen und die empfohlene  
*nongripBALLZ® - Gummibandstärke*  
sind individuell.

Die Kategorien werden wie folgt eingeteilt sein:

	Muskelaufbau
	Muskelstraffung
	Muskelerhaltung

Hinzu kommen folgende Empfehlungen:

<b>Sätze</b>	<b>Wiederholungen</b>
z.B.: 3	z.B.: 8-10

Es gibt drei verschiedene nongripBALLZ® - Gummibandstärken:

<b>Farbe</b>	<b>Stärke</b>
gelb	leicht
grün	mittel
rot	stark

## **Die nongripBALLZ®**

Der nongripBALLZ® single ( Abkürzung: ngBS )



Überwiegend wird er für die kleineren Muskelgruppen verwendet.

Der nongripBALLZ® double ( Abkürzung: ngBD )



Überwiegend wird er für die großen Muskelgruppen verwendet.

## **Das ngB® Zubehör**

Die ngB® - Gummibänder



Der ngB® Türhalter



Die ngB® RingZ



Der ngB® Door-LoopZ

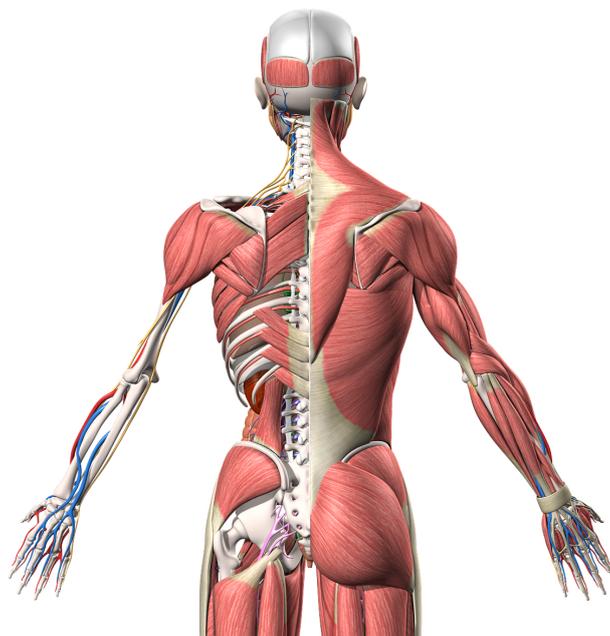


## **ANATOMIE**

Um Ihnen besser zu verdeutlichen, welche Muskelgruppen man mit den

ngBS und ngBD

gerade in der jeweiligen Übung trainiert, haben wir folgende Anatomiemodelle verwendet:



## Die Gestaltung des Trainings

Wie Sie Ihr Training gestalten, terminlich und in der Regelmäßigkeit / Häufigkeit, bleibt Ihnen selbst überlassen.

Ein kleiner Rat von uns:

Trainieren Sie regelmäßig, jedoch übertreiben Sie es nicht.

Oftmals ist weniger mehr.

Ob Sie sich vornehmen zwei-, drei- oder gar viermal die Woche zu trainieren, bleibt Ihnen überlassen, nur gönnen Sie Ihrem Körper auch Ruhe und Erholung.

Ein Training von ca. 15-25 Minuten täglich ist vollkommen ausreichend. Kombinieren Sie verschieden, aufgeführte Übungen.

Z. B.: Montag - Eine Brustübung und eine Trizepsübung

Dienstag - Eine Rücken und eine Bizepsübung

Freitag - Zwei Schulterübungen

Samstag: Eine Beinübung und eine Bizepsübung

Ihrer Phantasie in der Kombination, der Häufigkeit und der Regelmäßigkeit Ihres Trainings mit den ngBS und ngBD, sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache Sie haben Spaß!

Der Muskel wächst in der Ruhephase!

Um Ihren Erfolg beim Training mit den ngB genießen zu können, raten wir Ihnen auf eine gesunde Ernährung zu achten. Gestalten Sie eine Ernährung, die eine gezielte Berücksichtigung Ihrer Proteinzufuhr erfährt. Nehmen Sie komplexe Kohlenhydrate zu sich und gesundes Fett. Fett spielt in der Ernährung eine erhebliche, wichtige Rolle. Ohne Fettzufuhr können die fettlöslichen Vitamine nicht ihre volle Wirkung entfalten.

Vergessen Sie nicht Ihre Flüssigkeitszufuhr! Trinken Sie auch beim Training selbst.

Nachfolgend zeigen wir Ihnen Übungen mit den ngBS und ngBD mit empfohlenen Sätzen und Wiederholungszahlen.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg in der Umsetzung.

Ihr nongripBALLZ® Team

( Ausgebildete nongripSYSTEM® Sport- und Physiotrainer )

## **nongripSYSTEM® - Training**

Das Training mit den ngBS und ngBD stützt sich auf das patentierte Konzept des:

nongripSYSTEM® ( Abkürzung: NGS )

Erklärt bedeutet das ganz einfach:

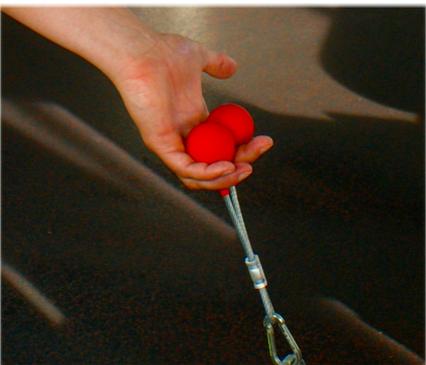
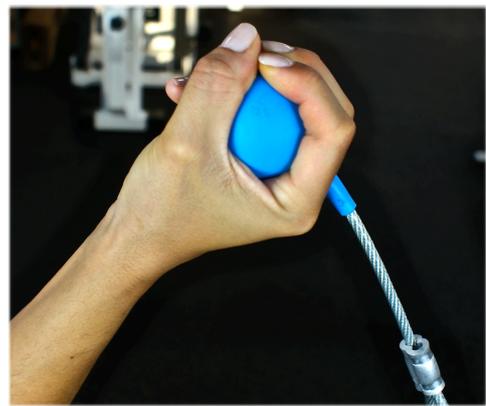
Das NICHTGREIFSYSTEM

Wichtig ist das Sie zu keinem Zeitpunkt Ihres Trainings die ngBS und ngBD greifen. Lagern Sie die ngBS und ngBD zwischen Ihren Fingern ( Die Finger sind leicht um den jeweiligen ngB gekrümmt ) und lassen Sie Ihre Handgelenke locker. Sollten Sie einen Gewichtswiderstand ( mit dem Zubehör: ngB Gummiband ) verwenden, der Sie plötzlich dazu zwingt die ngB greifen zu müssen, sind Sie aus dem Wirkungsbereich des NGS raus. Reduzieren Sie den Widerstand. Steigern Sie den Gewichtswiderstand wieder, wenn Ihre Muskulatur durch das Training mit den ngB gestärkt und aufgebaut ist.

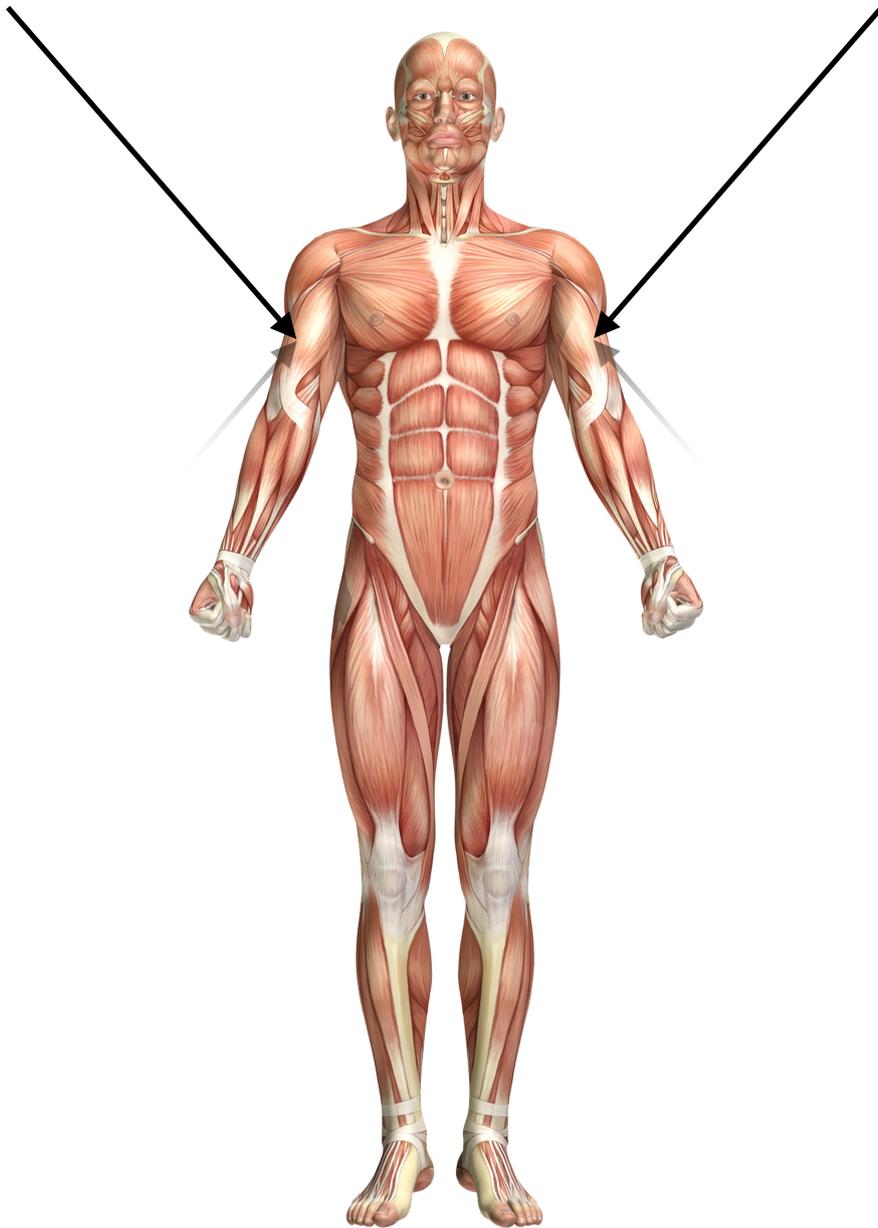
RICHTIG



FALSCH



## **BIZEPS**



Der Bizeps besteht aus zwei Muskelköpfen - dem Inneren und dem Äusseren

## **Die Bizepsübungen**

Bei **ALLEN** Bizepsübungen mit dem ngB single:

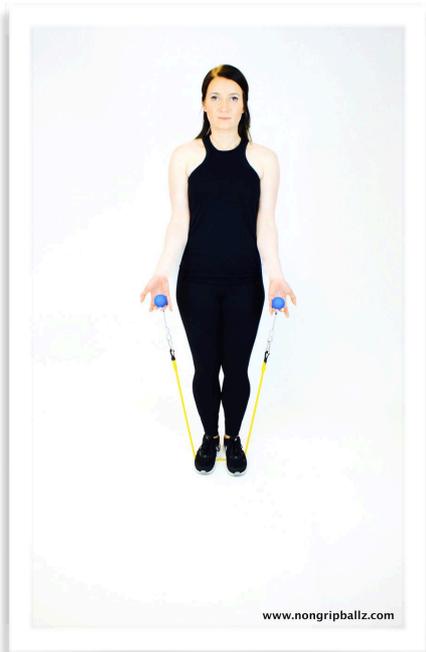
ngBS zwischen Zeige- und Mittelfinger gelagert: **äußerer Bizeps**

ngBS zwischen Mittel- und Ringfinger gelagert: **beide Bizepsköpfe**

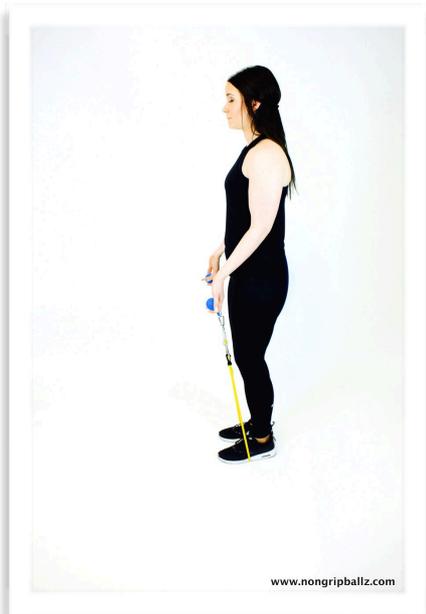
ngBS zwischen Ring- und kleinem Finger gelagert: **innerer Bizeps**



Das Bizepstraining ist auch mit den ngBD möglich, wobei hier keine Separierung der einzelnen Bizepsköpfe möglich ist. Der Vorteil ist, dass man mit etwas mehr an Gewichtswiderstand trainieren kann.



Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position, stellen Sie sich sicher auf das ngB Gummiband, nehmen die ngBS in Ihre jeweilige Hand. Strecken Sie nun die Arme nach unten aus und führen Sie dann nur eine parallele Bewegung der Unterarme nach oben bis Ihre Unterarme in einer ca. 95Grad Position angekommen sind. Nun führen Sie parallel die Unterarme in die Anfangsposition zurück.



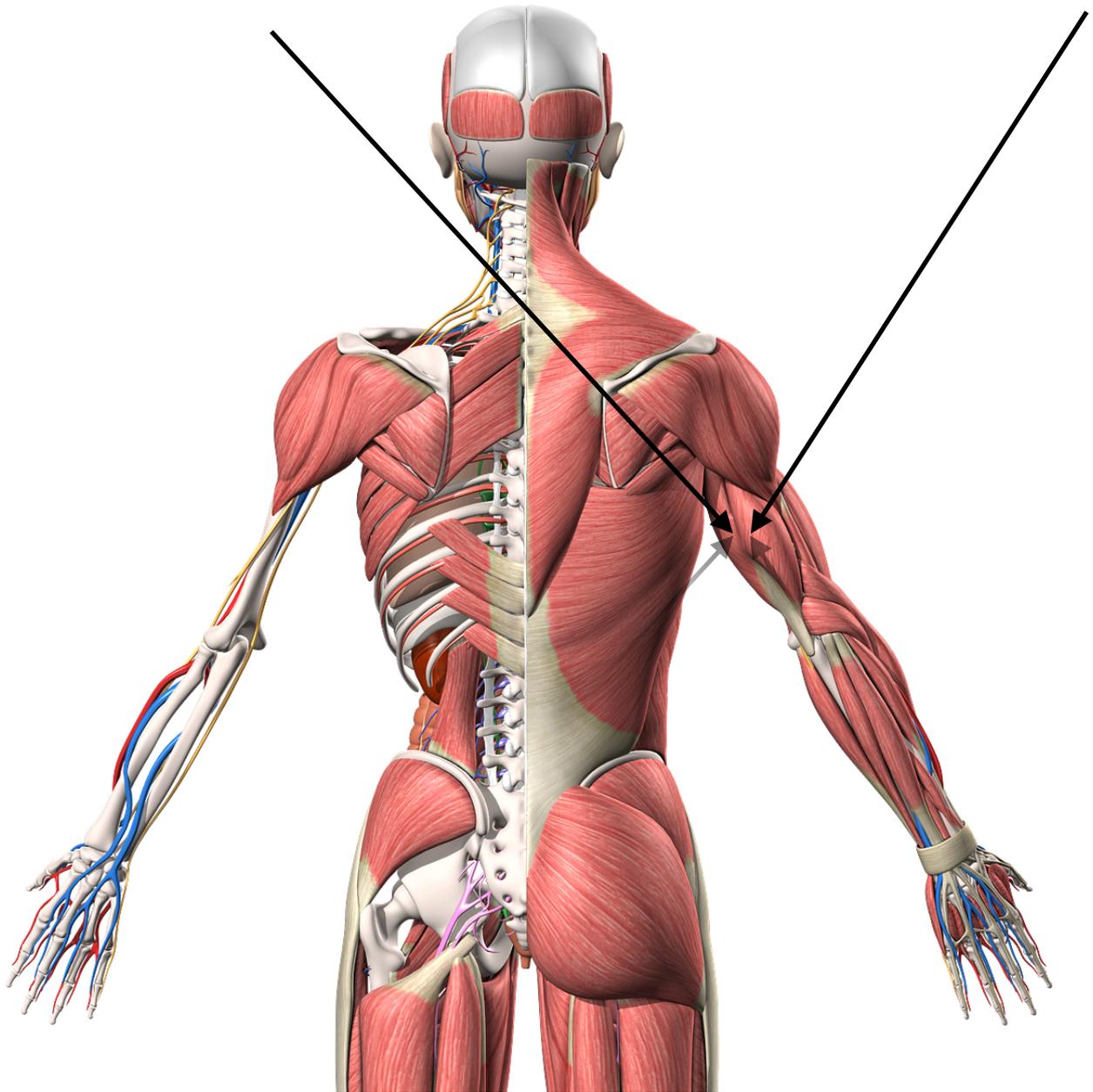
	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	4	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	3	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

Führen Sie die Übung gleich aus wie bei der Bizepsübung mit den ngBS, nur mit dem Unterschied, dass Sie Ihre Unterarme abwechselnd in die obige Position bringen.



	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	4	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	3	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

## TRIZEPS



Der Trizepsmuskel ist dreigeteilt. Man unterscheidet zwischen dem Inneren-, dem Äusseren- und dem Unterhalbliegenden.

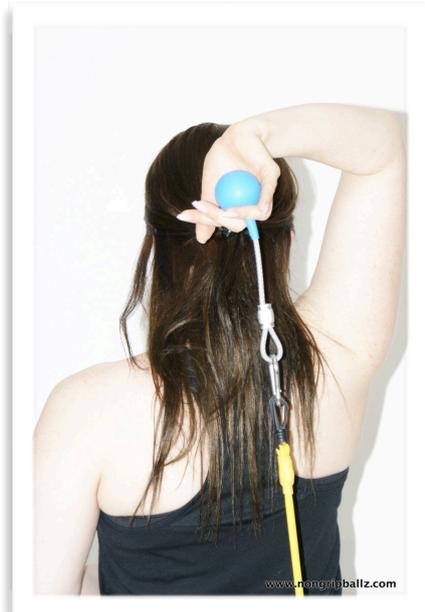
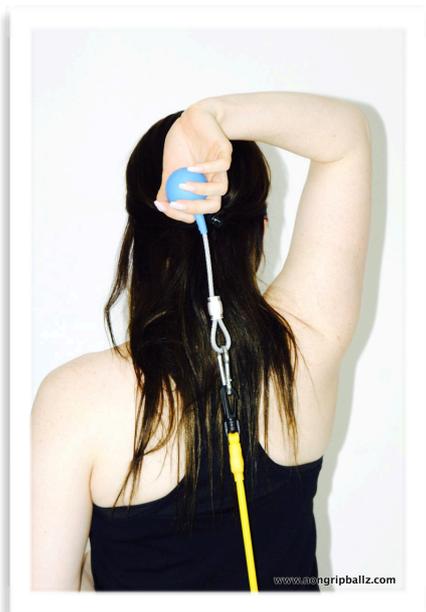
## Die Trizepsübung

Bei **ALLEN** Trizepsübungen mit dem ngB single:

ngBS zwischen Zeige- und Mittelfinger gelagert: **innerer Trizeps**

ngBS zwischen Mittel- und Ringfinger gelagert: **alle Trizepsköpfe**

ngBS zwischen Ring- und kleinem Finger gelagert: **äußerer Trizeps**



Das Trizepstraining ist auch mit den ngBD möglich, wobei hier keine Separierung der einzelnen Trizepsköpfe möglich ist. Der Vorteil ist, das man mit etwas mehr an Gewichtswiderstand trainieren kann.

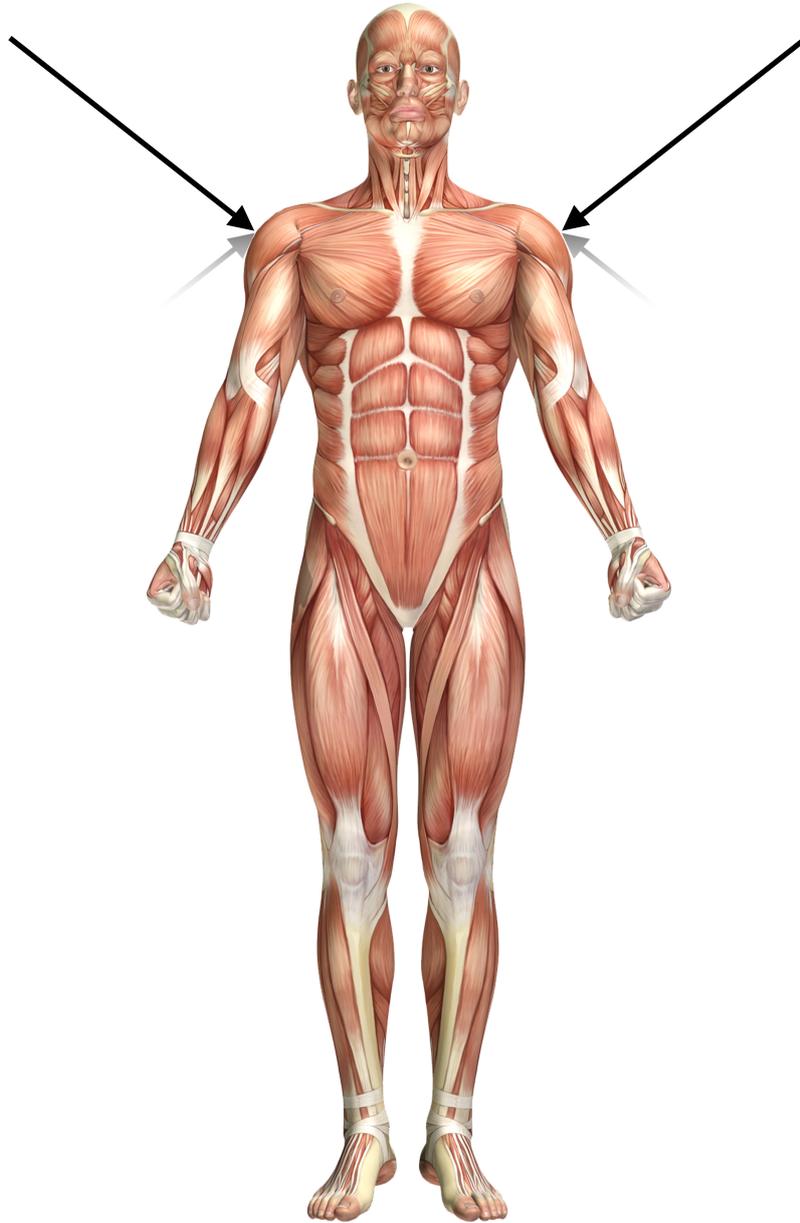


Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position. Stellen Sie sich sicher flach mit dem rechten Fuß auf das ngB Gummiband. Machen Sie einen kleinen Schritt mit dem linken Bein nach vorne und stabilisieren Sie sich. Der rechte Arm befindet sich angewinkelt mit dem Unterarm nach unten hinter Ihrem Körper, der ngBS in Ihrer Hand lagernd. Der Ellenbogen ist ungefähr auf Kopfhöhe. Strecken Sie nun den angewinkelten Unterarm nach oben, so dass Sie den Trizepsmuskel in der obersten Position anspannen können. Danach führen Sie den Unterarm wieder in die Ausgangsposition zurück.



	Ziel	Sätze pro Arm	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	4	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	3	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

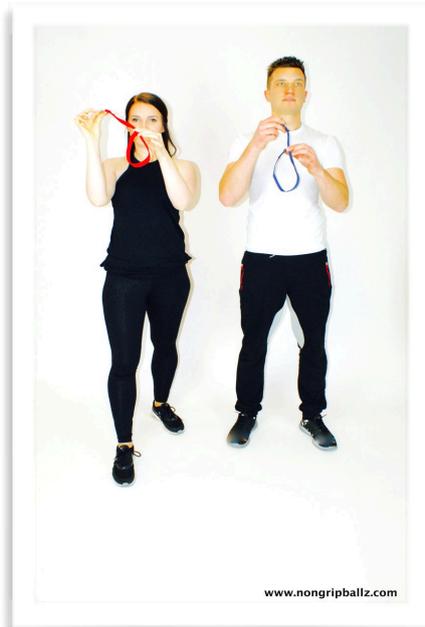
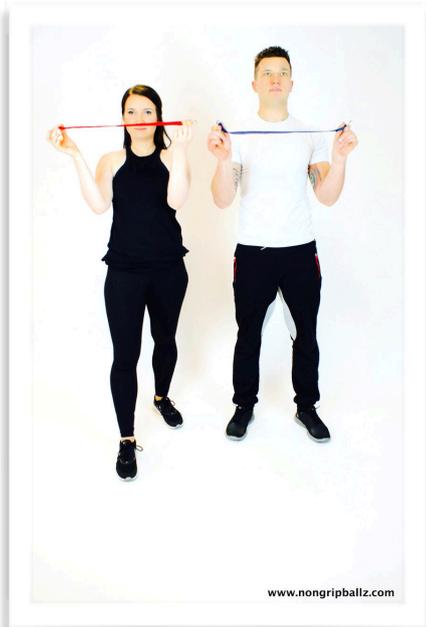
## SCHULTER ( Deltoid )



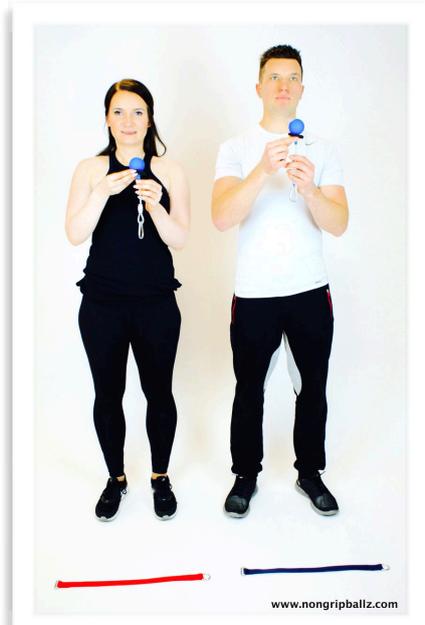
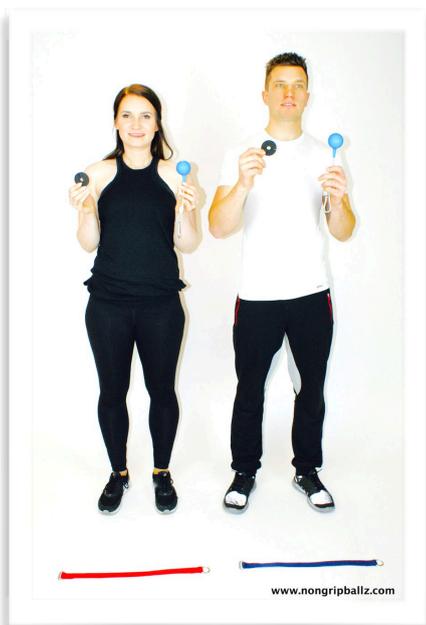
Der Schultermuskel ist dreigeteilt. Man unterscheidet zwischen dem: vorderen-, dem mittleren- und dem hinteren Delta- ( Schulter ) muskel.

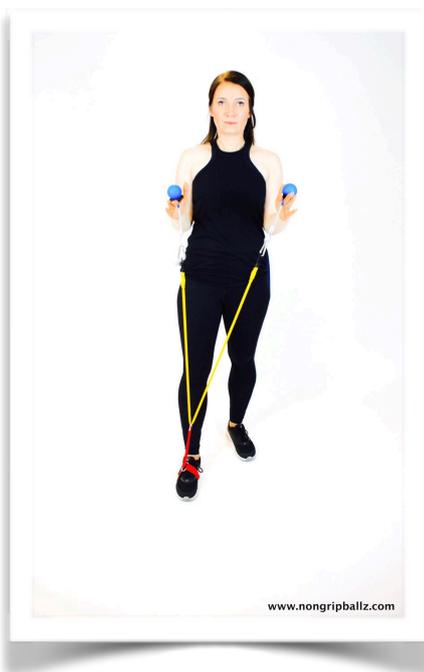
## Die Schulterübung

Verwenden Sie für diese Schulterübung den ngB-DoorloopZ. Entnehmen Sie den Abbildungen die korrekte Anbringung. Der ngB-DoorloopZ ein Kombinationszubehör. Er ist Türhalter ( für die Befestigung zwischen dem Türrahmen und die Tür ) und LoopZ ( für die Befestigung an Gegenständen Indoor und / oder Outdoor ) in einem.



Verwenden Sie speziell für diese Schulterübung auch die ngB-RingZ. Entnehmen Sie den Abbildungen die korrekte Anwendung. Die RingZ dienen als Polsterung für Ihre Hand.





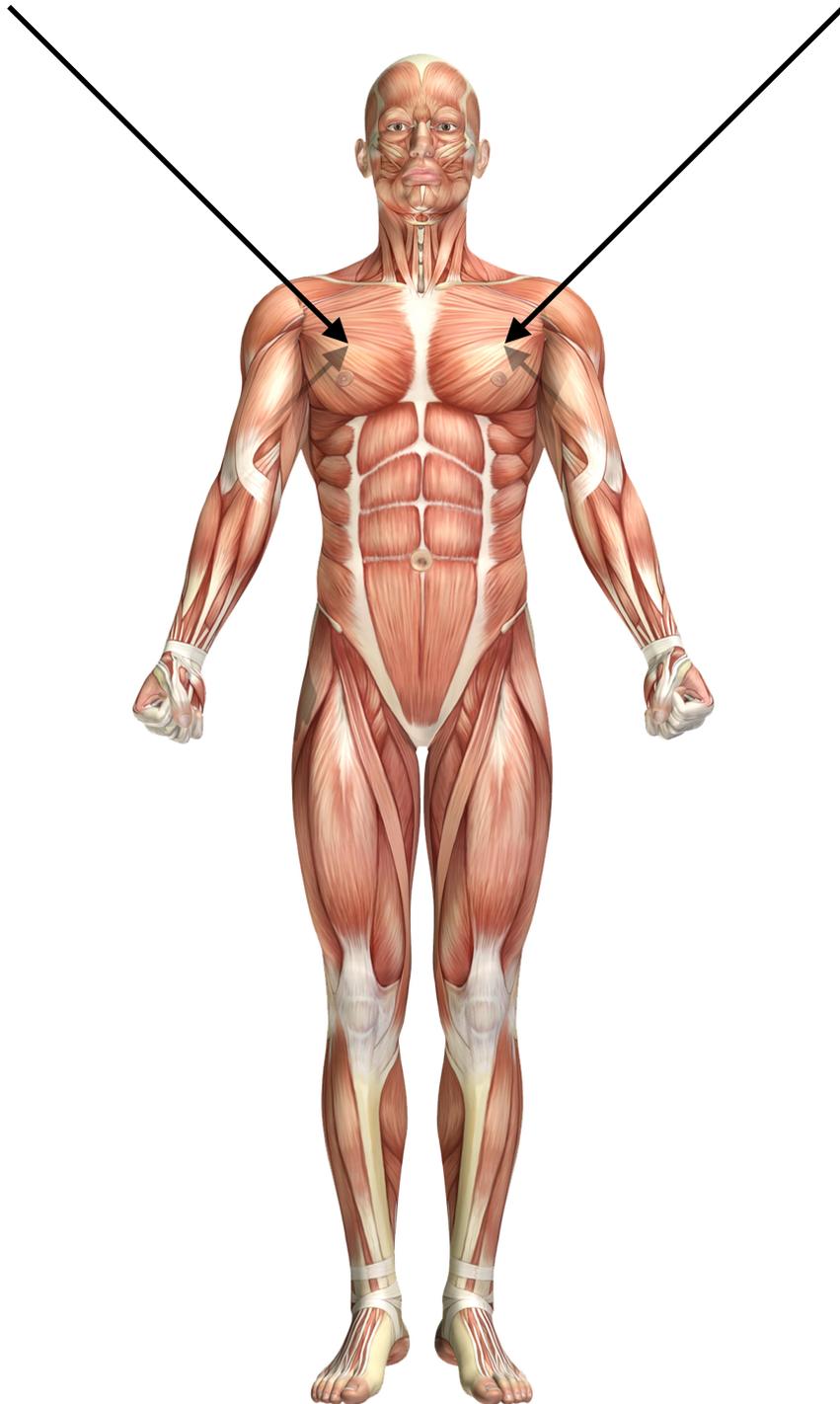
Befestigen Sie den ngB-DoorloopZ, wie in den Abbildungen gezeigt, an Ihrem rechten oder linken Fuß. Ziehen Sie das jeweilige ngB Gummiband ( Sie bestimmen den Gewichtswiderstand ), mit dem Sie sich entscheiden zu trainieren, durch die Metallöse. Befestigen Sie nun die ngBS an den Enden des ngB Gummibands. Fügen Sie, wie in den Abbildungen gezeigt, die ngB RingZ an die ngBS. Stellen Sie das Bein heraus, an dem Sie den ngB DoorloopZ befestigt haben. Ihre Oberarme sind an Ihrem Körper. Ihre Unterarme sind nach vorne angewinkelt in ca. 90 Grad. Nun bewegen Sie nur Ihre Unterarme nach oben bis sie einen 90 Grad Winkel erreichen. Spannen Sie Ihre Schultermuskulatur an und führen anschließend Ihre Unterarme wieder in die Ausgangsposition.

Sie können die Intensität der Übung steigern, indem Sie, wie in der rechten Abbildung gezeigt, die Unterarme weiter nach aussen führen. Die Auf- und Abwärtsbewegung wie zuvor, bleibt bestehen.



	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	5	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	4	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

## **BRUST**

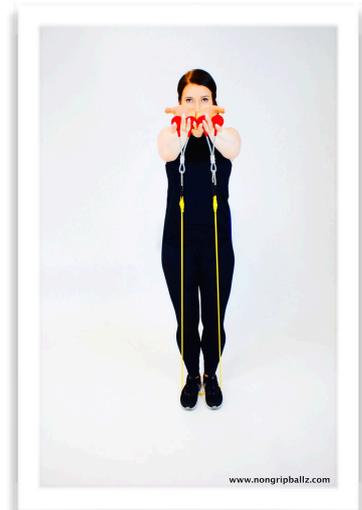


Die Brustmuskulatur unterteilt man in eine obere- und untere Sektion.

## Die Brustmuskelübung

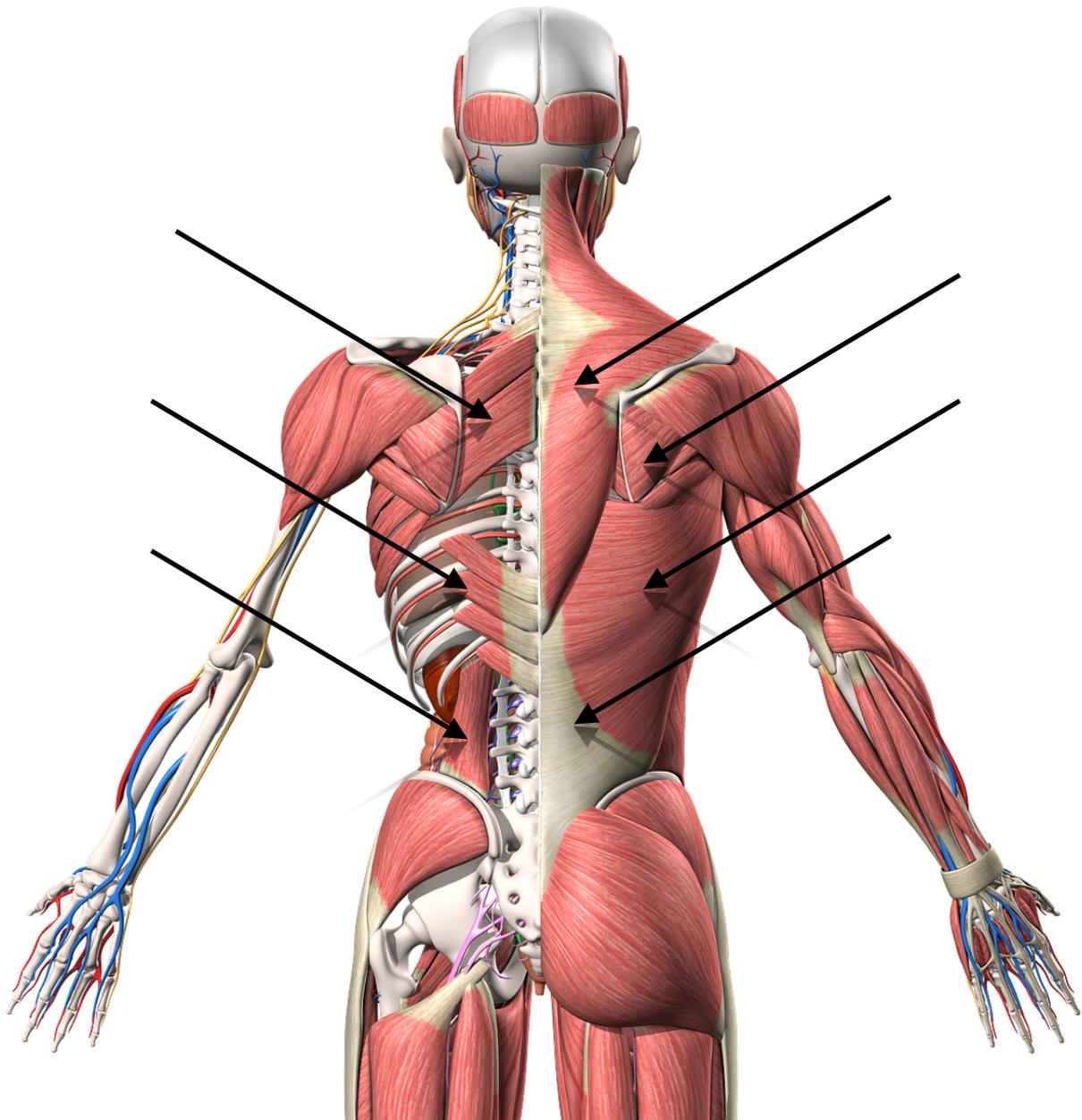


Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position. Stellen Sie sich mit beiden Füßen fest auf das jeweilige von Ihnen ausgesuchte ngB Gummiband. Lagern Sie die ngBD jeweils in eine Hand. Strecken Sie die Arme nach unten aus. Führen Sie nun die fast ausgestreckten Arme ( die Ellenbogen sind leicht angewinkelt und die Handgelenke sind locker ) nach oben, bis Ihre Hände fast den Blick nach vorne verdecken. Spannen Sie Ihre Brustmuskulatur in der obigen Position an. Führen Sie danach Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.



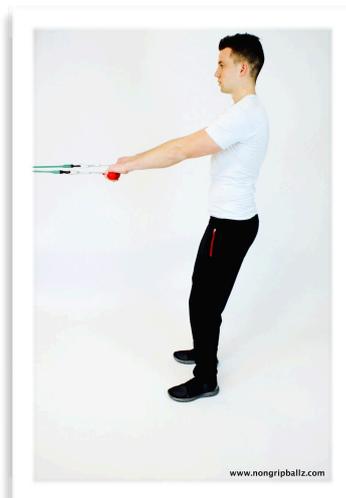
	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	5	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	4	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

## Rücken

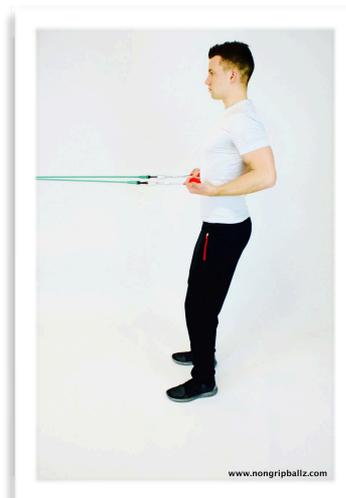


Die Rückenmuskulatur ist sehr komplex aufgebaut. Es gibt die oberliegende Muskulatur - die Oberflächige - ( Latissimus, Trapezius ) und die untenliegende Muskulatur - die Tieferliegende ( Rhomboiden, Scapula )

## Die Rückenübungen



Klemmen Sie den ngB-DoorloopZ zwischen Ihre Tür und Türcarge. Befestigen Sie das jeweils von Ihnen gewählte ngB Gummiband an dem ngB-DoorloopZ. Befestigen Sie ebenfalls die ngBD an das ngB Gummiband. Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position mit leicht gebeugten Knien und stabilem, angespanntem unteren Rücken. Lagern Sie die ngBD in Ihren Händen und strecken Sie die Arme soweit aus, das Sie eine leichte Vorspannung des ngB Gummibandes vernehmen. Ziehen Sie nun das ngBD in Ihren Händen zu sich heran. Die Handoberflächen sind in der Anfangsposition nach oben gerichtet. Beim Heranziehen zu sich, drehen Sie auf halbem Wege die Handoberflächen nach unten. Ziehen Sie soweit zu sich ran wie es Ihnen möglich ist. In der für Sie hintersten Möglichkeit, spannen Sie Ihren Rücken an, entlasten und begeben sich dann wieder in die Anfangsposition.



	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	6	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	4	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

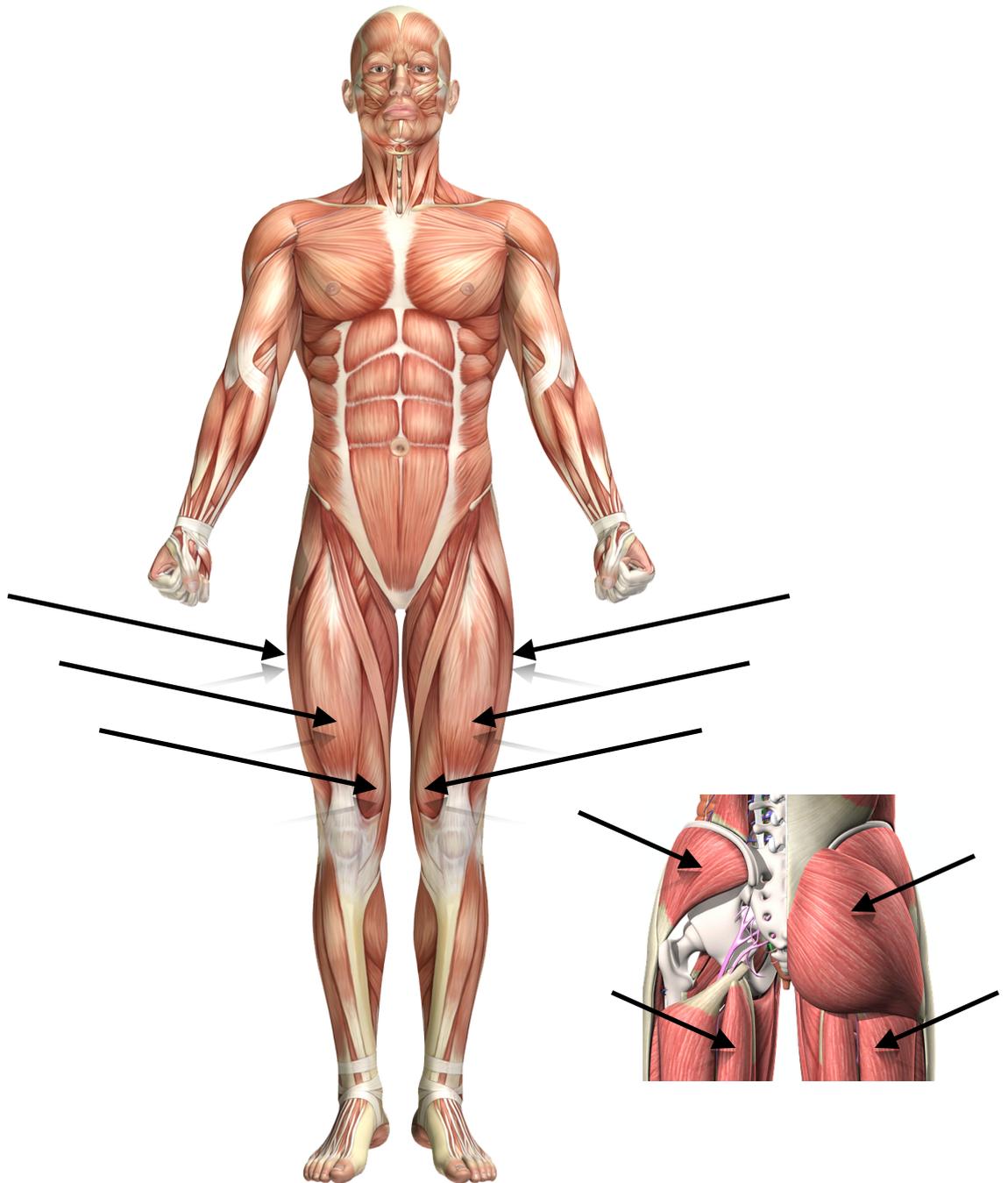


Klemmen Sie den ngB-DoorloopZ zwischen Ihre Tür und Türzarge. Befestigen Sie das jeweils von Ihnen gewählte ngB Gummiband an dem ngB-DoorloopZ. Befestigen Sie ebenfalls die ngBD an das ngB Gummiband. Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position mit leicht gebeugten Knien und stabilem, angespanntem unteren Rücken. Lagern Sie die ngBD in Ihren Händen und strecken Sie die Arme soweit aus, das Sie eine leichte Vorspannung des ngB Gummibandes vernehmen. Beugen Sie sich bei leicht angespanntem und geradem Rücken vor bis auf ca. 45 Grad. Richten Sie sich dann wieder in eine für Sie aufrechte Position. Überstrecken Sie nicht den Rücken nach hinten! Gehen Sie dann wieder in die Anfangsposition zurück.



	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	6	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	4	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

## BEINE



Die Beinmuskulatur ist sehr komplex. Man unterscheidet hierbei zwischen Beuger und Strecker. Der Beuger befindet sich hinten und der Strecker befindet sich vorne am Bein. Dazugehörig ist auch der Gluteus ( Maximus )

## Die Beinübungen



Klemmen Sie den ngB-DoorloopZ zwischen Ihre Tür und Türzarge. Befestigen Sie das jeweils von Ihnen gewählte ngB Gummiband an dem ngB-DoorloopZ. Befestigen Sie ebenfalls die ngBD an das ngB Gummiband. Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position mit leicht gebeugten Knien und stabilem, angespanntem unteren Rücken. Lagern Sie die ngBD in Ihren Händen und strecken Sie die Arme soweit aus, dass Sie eine leichte Vorspannung des ngB Gummibandes vernehmen. Beugen Sie sich nun in den Oberschenkeln, bei gleichbleibend ausgestreckten Armen, die ngBD in Ihrer Hand, soweit wie es für Sie möglich ist. Eine ideale Endposition wären ca. 90 Grad der Oberschenkel. Sollten Sie nicht in der Lage sein diese 90 Grad zu erreichen, beugen Sie sich soweit wie es Ihnen möglich ist und „tasten“ Sie sich Training für Training ran. Wichtig ist, dass Ihr unterer Rücken angespannt bleibt während der Ab- und Aufbewegung. Kleiner Tipp: Fixieren Sie einen Punkt während der Beugung oberhalb von sich, wenn Sie nach vorne blicken. So bleiben Sie stabil und kommen nicht in Versuchung nach vorne zu kippen.

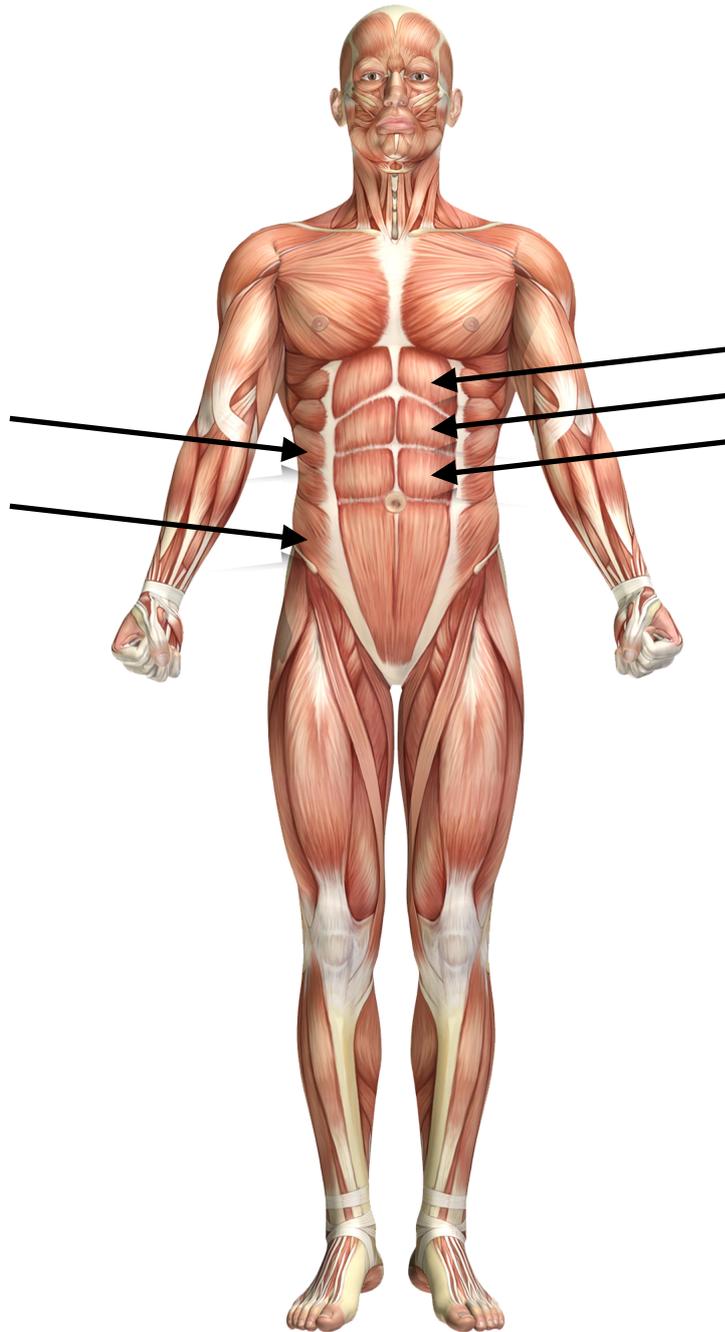
	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	6	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	4	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen



Klemmen Sie den ngB-DoorloopZ zwischen Ihre Tür und Türzarge. Befestigen Sie das jeweils von Ihnen gewählte ngB Gummiband an dem ngB-DoorloopZ. Befestigen Sie ebenfalls die ngBD an das ngB Gummiband. Stellen Sie sich in eine für Sie aufrechte Position mit mehr als leicht gebeugten Knien und stabilem, angespanntem unteren Rücken. Lagern Sie die ngBD in Ihren Händen und strecken Sie die Arme soweit aus, dass Sie eine leichte Vorspannung des ngB Gummibandes vernehmen. Beugen Sie sich nun in den Oberschenkeln, bei gleichbleibend ausgestreckten Armen, die ngBD in Ihrer Hand, soweit wie es für Sie möglich ist. Eine ideale Endposition wären ca. 90 Grad der Oberschenkel. Sollten Sie nicht in der Lage sein diese 90 Grad zu erreichen, beugen Sie sich soweit wie es Ihnen möglich ist und „tasten“ Sie sich Training für Training ran. Wichtig ist, dass Ihr unterer Rücken angespannt bleibt, während der Ab- und Aufbewegung. Kleiner Tipp: Fixieren Sie einen Punkt während der Beugung oberhalb von sich wenn Sie nach vorne blicken. So bleiben Sie stabil und kommen nicht in Versuchung nach vorne zu kippen.

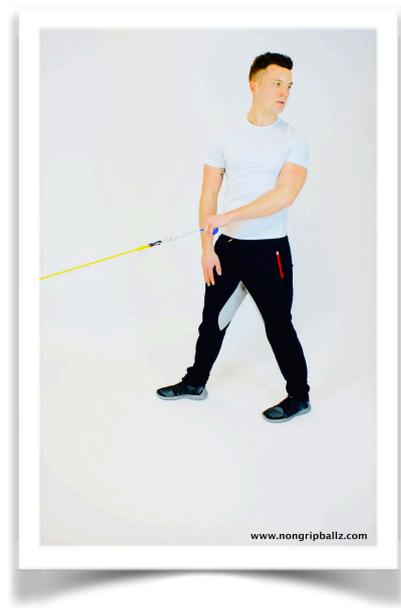
	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	6	6-8	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	4	8-10	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	3	10-12	Gummibandstärke belassen

## BAUCH



Die Bauchmuskulatur ist DIE Verbindung, neben dem unteren Rücken, zwischen Ober- und Unterkörper. Eine starke, stabile Bauchmuskulatur sorgt auch mit für einen aufrechten, gesunden Gang. Es gibt die vorderen- und seitlichen Bauchmuskeln

## Die Bauchmuskel-Kombinationsübung



Klemmen Sie den ngB-DoorloopZ zwischen Ihre Tür und Türzarge. Befestigen Sie das jeweils von Ihnen gewählte ngB Gummiband an dem ngB-DoorloopZ. Befestigen Sie ebenfalls den ngBS an das ngB Gummiband. Nehmen Sie wie abgebildet eine Schrittstellung ein. Lagern Sie den ngBS in Ihrer Hand ( Mit welcher Seite Sie anfangen, ist Ihnen überlassen ). Am besten zwischen Mittel- und Ringfinger. Erzeugen Sie nun eine leichte Vorspannung an dem ngB Gummiband, in dem Sie zurückgehen. Bauen Sie soviel Spannung auf, wie Sie der Meinung sind bewältigen zu können. Strecken Sie den Arm aus, wo sich der ngBS befindet. Beugen Sie Ihren Oberkörper vor auf ca. 45 Grad. Ihr Rücken ist gerade und der untere Rücken ist leicht angespannt. Richten Sie sich nun auf in eine für Sie mögliche, aufrechte Position. Überstrecken Sie nicht Ihren Oberkörper nach hinten. Der ausgestreckte Arm bleibt in der ausgestreckten Position. Ziehen Sie nicht mit dem Arm, ziehen Sie mit dem Oberkörper. In der aufrechten Position, drehen Sie nun seitlich Ihren Oberkörper jeweils zu der Seite, wo sich der ausgestreckte Arm befindet, so dass der ausgestreckte Oberarm sich an Ihrem Bauch befindet. Ziehen Sie Ihren Oberkörper zur Seite, nicht Ihren Arm. Sie merken in der Bewegung, dass Ihre Bauchmuskeln, sowohl vorne als auch seitlich, beansprucht werden. Begeben Sie sich nun wieder in die Ausgangsposition, bei gleichbleibender Spannung im Rücken und im Bauchbereich.

	Ziel	Sätze	Wiederholungen	Veränderung
	Muskelaufbau	6	10-12	Gummibandstärke steigern
	Muskelstraffung	5	12-15	Gummibandstärke belassen
	Muskelerhaltung	4	12-15	Gummibandstärke belassen

Wir wünschen Ihnen nun sehr viel Spaß bei Ihrem Training und vor allem viel Erfolg. Sie werden sehen, das patentierte nongripSYSTEM® mit den nongripBALLZ® wird Sie zu Ihrem persönlichen, sportlichen Erfolg führen.

Wir möchten hier auch noch anmerken, dass Sie auch viele physiotherapeutische Übungen absolvieren können.

Wie? Schauen Sie bei uns im Shop unter:

<https://nongripballz.com/shop>

nach und entdecken Sie das Physiobegleitheft:

Es hält für Sie zahlreiche Übungen parat die, u.a. 6 typische Krankheitsbilder behandeln können.

Wie z.B.:

- Impingement
- HWS Syndrom
- Tennis- Golferarm
- Karpaltunnelsyndrom



Unser Kooperationspartner:



**AHAB-Akademie**  
**Institut für Mitarbeiter- und Firmengesundheit UG**

Das nongripSYSTEM® findet Anwendung unter anderem in dem:

