

Training mit Hilfsmitteln: Die drei Trainingsgeräte

Die folgende Übersicht stellt jedes Hilfsmittel vor, das in den Übungen dieses Monatsthemas eingesetzt wird. Mit jedem Trainingsgerät werden spezifische Trainingsreize gesetzt.

Mini-Band

Das Mini-Band erinnert an das bekannte Thera®-Band. Wie bei seinem grossen Bruder gibt es das Mini-Band in verschiedenen Widerstandsstärken, von leicht über mittel bis extra stark. Diese können je nach Voraussetzungen und Tagesform variabel eingesetzt werden. Das Mini-Band hat keine freien Enden, sondern ist ein abgeschlossener «Ring». Da es klein und leicht ist, eignet es sich als Trainingstool für Trainings im Freien oder zum Mitnehmen auf Reisen.



Für eine einfache Handhabung sind die Mini-Bänder demnach empfehlenswert – allerdings kann alternativ ein Gummiband (Thera-Band) einfach oder mehrfach gefaltet und zusammenknotet werden, um den Widerstand entsprechend einzustellen. Dieses Hilfsmittel ermöglicht die Ausführung von effektiven Bewegungsabläufen und Stabilitätsübungen zur Aktivierung des gesamten Körpers.

[Zu den Übungen](#)

Gymnastikball (Swissball)

Mit dem luftgefüllten Gymnastikball lassen sich dynamische Übungen ausführen, die eine gute Haltung fördern und für alltägliche Aktivitäten von Nutzen sind. Den Gymnastikball gibt es im Durchmesser von 45 bis 85 cm. Der Ball wird für das Training je nach Körpergrösse entsprechend ausgewählt.



Der Ball ermöglicht fließende, federnde und dehnende Bewegungen. Er wird als Unterlage verwendet, die sich in unterschiedliche Richtungen verschieben sowie komprimieren und expandieren lässt. So können die Faszien elastisch gehalten und die Muskeln konzentrisch und exzentrisch trainiert werden. Beim Üben wird eine gute Rumpfstabilität gefordert und gefördert. Sowohl im therapeutischen Setting als auch im Sportunterricht oder Training wird der Gymnastikball zur wirksamen Muskelstärkung für unterschiedliche Bereiche des Körpers und zur Verbesserung der Beweglichkeit eingesetzt. Die Übungen mit dem grossen Ball erlauben auch die Verfeinerung der Koordination, der Selbstwahrnehmung und des allgemeinen Bewegungsgefühls.

[Zu den Übungen](#)

Foam-Roller

Der Foam-Roller wird seit Jahren in der Physiotherapie und von Profi-Athleten eingesetzt, um Muskelleistungen und Beweglichkeit zu verbessern, indem Spannungen gelöst und die Regeneration nach Belastungseinheiten gefördert werden. Es gibt zahlreiche Produkte unterschiedlicher Härte, Länge und Oberflächenstruktur. Die Bewegungen werden sehr langsam und präzise ausgeführt – d.h. max. 1 cm pro Atemzyklus (1× Einatmen, 1× Ausatmen). Die Signale des Körpers sollten nie über ein «Wohlweh»-Gefühl hinausgehen. Je nach Schmerzempfinden und Körperzusammensetzung (+/- Muskulatur, +/- Fettgewebe, Knochenbau) kann die passende Härte der Rolle ausgewählt werden.



Menschen mit wenig Unterhautfettgewebe wählen weichere Rollen, jene mit viel Muskeltonus ziehen härtere Varianten vor. Der Schaumstoffzylinder dient als Hilfsmittel zur effizienten Selbstmassage. Verspannte Muskeln und feste Faszien werden beim Üben mit der Rolle wieder geschmeidiger und flexibler. Das fördert die Durchblutung des Gewebes sowie die Nährstoffversorgung. Ziel ist es, durch ein gezieltes Aufbauen und Lösen von Druck die Muskeln zu entspannen und die Elastizität des Bindegewebes zu erhalten.

Zu den Übungen

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO