

Funktionelles Training mit dem Medizinball: Trainingskonzept

Das erfolgreiche MedBall®-Trainingskonzept beinhaltet ein Ganzkörper-Kraft- und Cardio-Workout mit einem Medizinball. Im Vordergrund stehen funktionelle Übungen zu mitreissender Musik, die auch viel Körperstabilität erfordern.



Der Körper wird als ein miteinander verbundenes System ganzheitlich trainiert. Es werden ganze Muskelgruppen (Muskelketten) in Bewegungsabläufen und nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert. Die multidimensionale Ausführung der Übungen verbessert das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln. Dadurch wird das Training wesentlich effektiver.

Beim funktionellen Training können sowohl Alltagsbewegungen als auch sportartspezifische Bewegungen trainiert werden. Es kommt zu neuromuskulären Anpassungen, was zu einer deutlichen Leistungssteigerung führt: mehr Kraft, eine verbesserte Koordination, höhere Beweglichkeit, mehr Ausdauer, ökonomisierte Bewegungsabläufe. Die Herzfrequenz wird weitaus stärker erhöht als beim isolierten Krafttraining an Geräten. Der Kalorienverbrauch ist somit wesentlich höher.

Drei Programme, drei Bälle

Das vielseitige MedBall®-Trainingskonzept besteht aus verschiedenen Programmen. Jedes Programm verlangt den Einsatz eines bestimmten Medizinballes.

1. **MedBall® Origin – Der Ursprung:** Das erste Programm ist ein Ganzkörper-Kraft- und Cardio-Workout mit einem herkömmlichen Medizinball. Das Training mit dem Medizinball bietet eine grosse Aufgaben- und Variantenvielfalt. Es werden sehr viele Muskelgruppen angesprochen. Die grossen Muskelgruppen (Beine, Rumpf und Schultern) werden komplex trainiert.
2. **MedBall® Grip – Fest im Griff:** Das zweite Programm sorgt für ein innovatives und abwechslungsreiches Training. Dank zwei Handgriffen ergeben sich ungeahnte Anwendungsmöglichkeiten, es kombiniert das Kugelhantel- und Medizinball-Training. Dabei können Stoss-, Zieh- wie auch Schwungbewegungen durchgeführt werden.
3. **MedBall® Wave – Das Phänomen der Fliehkraft:** Der Trainingseffekt dieses Programms ähnelt jenem, der mit herkömmlichen Medizinbällen erreicht wird. Zusätzlich verleiht die im Ball enthaltene Flüssigkeit dem Ball eine schwer voraussehbare Eigenbewegung – durch die stetige Instabilität fordert dieses Training auch jene Muskeln, die beim Training mit normalen Medizinbällen weniger beansprucht werden.



Medizinball Trial New Nemo, Medizinball mit Griff, Medizinball Trial Fluiball (v. l. n. r.)

Intervalltraining als Grundlage

Diese Trainingsmethodik ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet und bildet die ideale Grundlage für das Training mit dem Medizinball. Dabei werden die Erholungsphasen von der

Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nie vollständig erholen kann.

Beim Training mit dem Medizinball wird ein Intervall über drei Serien angewendet. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden. Die drei Serien werden auch für die verschiedenen Lernstufen (Einsteiger, Fortgeschritten, Könnler) genutzt.

Bei den Partnerübungen mit einem Ball ist die verwendete Methode die gleiche wie bei einer Serie, die jedem der drei Teile gewidmet ist. Die Lehrperson entscheidet, welche Übung von wem durchgeführt werden kann.

Vorteile des Trainings mit dem Medizinball

Der Medizinball ermöglicht ein Kräftigungs- und Ausdauertraining, er eignet sich zudem für die Einzel-, Paar- oder Gruppenarbeit. Und der Medizinball hat noch einen weiteren wesentlichen Vorteil: Er ist in jeder Sporthalle vorzufinden.

- Es braucht eine Extraportion Körperspannung! Zusätzlich zum regulären Trainingsreiz muss bei den Medizinball-Übungen der Rumpf stabilisiert werden. Vor allem Rumpf und Arme werden intensiv trainiert. Der Ball gewährleistet eine gewisse Instabilität beim Training. Diese zwingt die Trainierenden dazu, bei der Ausführung einer Übung die sogenannte Core-Muskulatur (Bauchmuskeln, untere Rückenmuskulatur) bewusster einzusetzen und anzuspannen. Das führt zu deutlich mehr Rumpfstabilität bei jeglicher Bewegungsausführung. Und mehr Stabilität bedeutet mehr Qualität bei der Ausführung.
- Der Ball kann geworfen werden. Für das Training der Schnell- und Explosivkraft kann der Ball auf den Boden (Slam) oder gegen eine Wand geworfen werden.
- Der Einsatz des Balls eröffnet eine enorme Vielfalt an Übungs-Möglichkeiten. Mit dem Medizinball kann man auch die Übertragung von Unterkörperkraft durch den Rumpf in die Arme trainieren. Das hilft für alle Sportarten, in denen Rotationskräfte wirken (z.B. Tennis oder Golf).
- Das Training kann perfekt an den Fitness-Level angepasst werden. Durch die Wahl des geeigneten Gewichts und die Anpassung der Arm- und Beinhebel kann der Schwierigkeitsgrad jederzeit verändert werden.

Wo liegen die Gefahren beim Medizinball Training?

Immer wenn intensiv, schnell und explosiv trainiert wird, ist eine gute Körperspannung und -kontrolle Pflicht. Die Gefahren liegen in unkontrollierten Bewegungen mit wenig Körperstabilität. Je höher Geschwindigkeit und Intensität, desto stabiler muss die Bewegung und desto sicherer ihre Ausführung sein, vor allem bei Rotationsbewegungen. Eine Voraktivierung der Muskulatur und Mobilisierung der Gelenke durch ein vollständiges Warm Up ist deshalb sehr wichtig.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO