

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Kniebeuge

Die Kniebeuge mit dem Ball wird sicher und kontrolliert ausgeführt. Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine effizient. Indem Druck nach hinten gegen den Ball gegeben wird, werden weitere Muskeln aktiviert.

Ausgangslage: Der Ball wird mit dem Rücken an die Wand gestossen. Die Füße sind vor dem Körperschwerpunkt platziert.

Ablauf: Kniebeuge ausführen indem der Ball nach unten geführt wird, bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 90° beträgt. Dann wieder hochrollen.

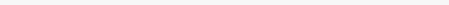
Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Der Oberkörper ist stets in einer aufrechten Haltung und der Blick nach vorne ausgerichtet. Beinachse aufrecht erhalten.



Variationen



-  Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie

- «Kniebeuge». Die Zehen bleiben jedoch während der ganzen Ausführung leicht abgehoben. Dann die Fersen anheben. So wird die Beinmuskulatur intensiver trainiert.
- Kleine Pumpbewegungen ausführen.

schwieriger

- Ausgangsstellung gleich wie oben, jedoch nur auf einem Bein ausführen.
- Mini-Band zwischen die Hände und beim Auf- und Abrollen zugleich die Schultermuskulatur trainieren, indem die Arme seitlich geöffnet werden.

Zu beachten

- Rumpf- und Ganzkörperstabilität, rollende
- fließende und hüpfende Bewegungen
- Bewegungskontrolle
- Balancefähigkeit, besonders: laterale Neigung
- Streckung der Brustwirbelsäule (BWS).
- Tipp: Je praller der Ball, desto grösser die Herausforderung beim Stabilisieren

Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser

Körpergrösse	Armlänge	Durchmesser
140 cm	45-55 cm	45 cm
bis 155 cm	56-65 cm	55 cm
bis 175 cm	66-80 cm	65 cm
bis 185 cm	81-90 cm	75 cm
ab 190 cm	91-100 cm	85 cm

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO