

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Klappmesser

Diese Übung stärkt die untere Bauchmuskulatur und den Rücken effizient, wenn sie langsam und kontrolliert ausgeführt wird. Darauf achten, den Nacken nicht zu belasten.

Ausgangslage: In Rückenlage Arme locker neben den Körper, Handflächen zeigen nach unten zum Boden. Ball zwischen die Füsse klemmen.

Ablauf: Bauch und Beckenboden anspannen. Danach die Beine im 90° Winkel zum Oberkörper nach oben ausstrecken. Becken und Rücken langsam anheben. Anfänger nur wenige Zentimeter, Fortgeschrittene können den Ball möglichst weit über den Kopf ziehen – doch nur so, dass der Nacken nicht zu stark belastet wird. Wirbelsäule langsam bis kurz vor dem Boden wieder zurück abrollen. Gesäss nicht mehr ablegen, sondern sofort wieder nach oben rollen.



Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Versuchen, den Ablauf so kontrolliert wie möglich zu gestalten. Keine ruckartigen Bewegungen – dazu die Bauchmuskeln anspannen!

Schwieriger

Ball-Pass

Diese komplexe Ganzkörperübung dient zur Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskulatur. Auf einen fließenden Bewegungsablauf achten.

Ausgangslage: Ball über den Kopf heben, Beine ausgestreckt, neutrale Beckenstellung aufrecht erhalten.

Ablauf: Arme und Beine heben, Ball von den Händen an die Füsse überreichen. Den ganzen Körper strecken, Arme über den Kopf führen und Beine zeitgleich in Richtung Boden senken. Dann wieder zurück zur Mitte kommen und den Ball mit den Händen fassen. Wieder den gesamten Körper ausstrecken und die Arme und Beine Richtung Boden absenken.



Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Becken nicht nach vorne kippen lassen, d.h. es soll kein Hohlkreuz entstehen. Bauchmuskulatur gut anspannen, um dem vergrößerten Hebel entgegen zu wirken.

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