

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Push-Up mit Beinen auf Ball

Dies ist eine der effektivsten Übungen, um die Ganzkörperspannung zu trainieren. Sie erfordert einen besonders stabilen Schultergürtel.

Ausgangslage: In Bauchlage auf den Ball liegen und in ein Brett vorrollen, so dass nur noch deine Unterschenkel den Ball berühren. Arme durchstrecken, Becken in einer Linie zu den Knie- und Schultergelenken halten. Schultern direkt über den Handgelenken positionieren.



Ablauf: Position erst 30 Sekunden stabil halten. Dann Arme beugen und den Oberkörper langsam absenken. Beginner gehen ein paar Zentimeter nach unten, Fortgeschrittene so weit bis die Nase beinahe den Boden berührt. Danach wieder nach oben stemmen, wie bei einer gewöhnlichen Liegestütz.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Bauch- und Gesässmuskeln anspannen, damit das Becken nicht absinkt. Schultern «breit» machen, indem beide Oberarme zur Seite gestossen werden (innere Aktivierung).

Schwieriger

Push-Up mit Händen auf Ball

Diese Übung erfordert eine gute Rumpfstabilität. Die Schultern werden intensiv gekräftigt, da die Bewegungen des Balls ausgeglichen werden müssen.

Ausgangslage: Vor den Ball knien. Hände auf Ball abstützen, Arme strecken und ein Bein nach dem anderen nach hinten in eine breite Grätsche positionieren.

Ablauf: Arme anwinkeln, bis die Nase beinahe den Ball berührt und dann wieder strecken.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Blick auf den Ball und Bauchmuskeln stark aktivieren.



Trizeps Push-Up

Diese Übung kräftigt die hintere Armmuskulatur und ist ein effektives Training für das Gleichgewicht.

Ausgangslage: Auf den Ball sitzen und sich mit den Händen seitlich hinter dem Rücken abstützen. Die Beine etwas mehr als hüftbreit aufstellen, Knien im 90° Winkel.

Ablauf: Oberkörper mit den Armen vom Ball wegstützen. Die Knie bleiben dabei angewinkelt und der Rumpf bleibt gerade.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Nicht zu schnell nach oben abstossen, damit der Ball nicht wegrollt. Rechts und links gleichmässig stabilisieren.



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