

Swissball: Effektives Training auf beweglicher Unterlage

Eingesetzt wird er sowohl zu Therapiezwecken als auch im Sportunterricht oder Training. Mit seinen 50 Jahren ist der Swissball ein viel benutztes Werkzeug für eine vollständige und wirksame Kräftigung der Muskulatur.



Das Training auf einer labilen Unterlage erfordert eine höhere Muskelaktivität und optimiert die Zusammenarbeit der stabilisierenden und globalen Muskeln.

Der Swissball wurde zu Beginn der 60-er-Jahre in Italien «geboren». Es hat nur wenige Monate gedauert, bis der grosse Vinyl-Ball unter Federführung der Schweizerin Dr. Susanne Klein-Vogelbach Physiotherapiepraxen rund um den ganzen Globus eroberte. Seitdem haben sich die Benutzungen weiter diversifiziert: als Sitzball in Schulen und Büros, als Fitness-Werkzeug oder für die Schwangerschaftsgymnastik. Seit Beginn der 90-er-Jahre benutzen ihn sogar Profisportler für ihr Training.

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

Mehrfache Wirkungen

Die Übungen mit dem Swissball erlauben die Verfeinerung von Koordination, Selbstwahrnehmung und fördern das Bewegungsgefühl. Das Training auf dieser labilen Unterlage erfordert eine höhere Muskelaktivität und optimiert die Zusammenarbeit der stabilisierenden und globalen Muskeln. Die Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden gefördert, die Haltung wird verbessert. Und es kommt noch besser! Ob man eine Übung mit oder ohne Swissball ausführt, die Auswirkungen sind sehr unterschiedlich. Ein Beispiel: Liegestützen auf dem Swissball sind nicht nur effizienter sondern aktivieren Muskeln, die ohne Swissball nicht gebraucht würden.

Vollständig und progressiv

Auf mobilesport.ch stellen wir eine Auswahl von Übungen zur Verfügung, bei denen der Einsatz des Swissballs effizient und hilfreich ist. Spielerische Formen für den Einstieg, spezifische Übungen für die globale Muskulatur (Rumpf, untere Extremitäten, Oberkörper) und einige Stretching-Übungen. Diese können zu einem vollständigen Training zusammengestellt werden. Eine [Beispiel-Trainingslektion](#) in Form einer praktischen Gesamtansicht, mit Übungen für alle Muskelgruppen, kann heruntergeladen werden.

Der Swissball ist rund und...

Grösse: Der Swissball ist in verschiedenen Grössen erhältlich (45-, 55-, 65-, und 75cm Durchmesser). Auf zu grossen Bällen sind viele Übungen schwierig, bei zu kleinen Bällen ist die Haltung nicht optimal.

Es ist darauf zu achten, dass beim bequemen Sitzen die Kniegelenke tiefer sind als das Hüftgelenk. Dieses kann sonst nicht nach vorne geschoben werden, was längerfristig zu einer Verkürzung des Hüftbeugers führen kann.

Härte: Der Ball sollte beim Sitzen ein wenig nachgeben, jedoch nicht so, dass er allzu stark abflacht. Ein allzu drall gepumpter Ball erschwert viele Übungen und ist unangenehm. Da das Material nachgibt, erreicht man den vollen Umfang erst bei nochmaligen Nachpumpen (nach ein bis zwei Tagen). Zum Aufpumpen am besten einen Kompressor benutzen oder den Ball an einer Tankstelle aufpumpen lassen. Sowohl bei der Grösse des Balles als auch bezüglich Härte darf jedoch im Krafttraining variiert werden.

Belastung: Nicht alle Swissbälle halten den gleichen Gewichten stand. Es gibt Bälle mit dem sogenannten BRQ (burst resistant quality), welche nicht explodieren.

Pflege/Aufbewahrung: Die Bälle lassen sich mit Wasser oder Seifenlauge leicht reinigen. Das Platzproblem, dass bei der Aufbewahrung von mehreren Bällen in der Turnhalle besteht, lässt sich lösen: Die Bälle können in einem Netz in die Höhe unter die Hallendecke gezogen werden.

Quelle: mobilepraxis 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO