

Praxisbeilage 42: Swissball

Eingesetzt wird er sowohl zu Therapiezwecken als auch im Sportunterricht oder Training. Mit seinen beinahe 50 Jahren ist der Swissball nicht mehr wegzudenken und inzwischen ein unumgängliches Werkzeug für eine vollständige und wirksame Muskelverstärkung.

Den Swissball® – Markenzeichen von Vistawell AG in Bôle – braucht man nicht mehr vorzustellen. «Geboren» wurde er in Italien im Jahre 1963. Und es dauerte nur wenige Monate gedauert, bis der grosse Vinyl-Ball unter Federführung von 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.



Mehrfache Wirkungen

Die Übungen mit dem Swissball erlauben die Verfeinerung von Koordination, Selbstwahrnehmung und Bewegungsgefühl. Das Training auf dieser labilen Unterlage erfordert eine höhere Muskelaktivität und optimiert die Zusammenarbeit der stabilisierenden und globalen Muskeln. 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

Eine Praxisbeilage haben wir dem Swissball bereits vor einigen Jahren gewidmet (2003/2). Das vorliegende Heft ist nun durch neue Übungen vervollständigt worden und bietet erneut einen methodischen Teil, der einerseits die richtige Benutzung des Balls und zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten erklärt, andererseits einige Ratschläge für Trainingssession sowie für die Wahl des Balls enthält.

Im Praxisteil werden ein halbes Dutzend spezifische Übungen für die globale Muskulatur vorgestellt (Rumpf, untere Extremitäten, Oberkörper) und eine Sammlung von stretchingsübungen mit Swissball vorgeschlagen. Und auf der letzten Doppelseite befindet sich eine praktische Gesamtansicht der Übungen für alle Muskelgruppen.

[Praxisbeilage 42: Swissball \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO