

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Rückenstrecker

Die Rückenmuskulatur wird mit dieser Übung auf der instabilen Unterlage effektiv trainiert. Dabei ist es genauso wichtig die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.



Ausgangslage: In Bauchlage auf den Ball liegen, Beinstellung in Grätsche. Blick diagonal vor dem Ball auf den Boden richten. Die Arme zur Seite des Körpers führen. Die Wirbelsäule langsam aufrichten, bis der Körper vollständig gestreckt ist.

Ablauf: Nach der Stabilisation den Oberkörper mehrmals auf und ab bewegen. Erst mit gestreckter Wirbelsäule, dann mit segmentalen Rollbewegungen.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Falls der Ball mit gestreckten Beinen nicht stabil gehalten werden kann, vor den Ball knien. Bauchwand immer gut zurückziehen und Nacken in einer Länge mit der Wirbelsäule halten.

Einfacher

Arm- und Beinheben

Mit dieser Übung wird die tiefe Rückenmuskulatur effektiv trainiert. Sie dient der Stabilisation des ganzen Rumpfs.



Ausgangslage: Im Vierfüssler auf dem Ball liegen, dann Beine ausstrecken und nur Zehenspitzen auf Boden aufstellen. Der Blick ist diagonal auf den Boden gerichtet.

Ablauf: Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein heben und soweit nach oben führen, bis diese eine Linie mit dem Rumpf bilden. Seite wechseln.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Nicht vergessen die Bauchmuskulatur für die Stabilisation der Übung anzuspannen!

Variation

Armzug

Ein ganzheitliches Rückentraining enthält auch Rotationen der Brustwirbelsäule. In dieser Übung wird die Drehung durch einen Armzug ausgelöst.



Ausgangslage: Wie bei der Übung «Rückenstrecker». Arme in Schulterbreite nach vorne über dem Kopf ausstrecken.

Ablauf: Den rechten Ellenbogen anwinkeln und nach hinten ziehen. Rumpfmuskulatur anspannen und die Wirbelsäule kontrolliert um die Längsachse rotieren. Dann andere Seite.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Nacken in der Verlängerung der restlichen Wirbelsäule behalten. Schultern nicht zu den Ohren hochziehen. Versuchen eine neutrale Beckenstellung aufrecht zu erhalten.

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