

Swissball

mobile
praxis

42

3|08 BASPO & SVSS



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.

Isabel Favre Kalt

Redaktion: Raphael Donzel

Fotos: Philip Reinmann; Layout: Monique Marzo

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Den Swissball® - Markenzeichen von Vistawell AG in Böle – 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 unter-

schiedlich. 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. //

Eine runde Sache

Tipps für eine gelungene Lektion

Plan

- 8–10 Min. Aufwärmen, sanfter, spielerischer Einstieg
- 2–6 Min. Lokale Stabilität (Aktivierung der schrägen Muskeln und des Beckenbodens)
- 30–45 Min. Kräftigung (Rumpf, obere und untere Extremitäten)
- 5–8 Min. Dehnung

Für eine komplette Session mit dem Swissball ist es empfehlenswert, den Teil «Kräftigung» mit der Rumpfmuskulatur zu beginnen, um danach die lokalen und globalen Systeme zu integrieren und sich dieser Aktivierung bewusst zu werden. Je nach angestrebtem Ziel und anwesenden Teilnehmern kann die Lektion auch nur spezifische oder gruppierte Übungen umfassen. Man muss andererseits immer eine flüssige, harmonische und stimulierenden Verkettung der Übungen bevorzugen.

Dauer und Wiederholungen

Es ist schwierig, ein allgemeingültiges Rezept für Häufigkeit und Dauer der Wiederholungen abzugeben. Diese Parameter hängen von den Zielsetzungen, der Komplexität der Übungen und vom Niveau der Trainierenden ab.

Technik

Die drei nachstehenden Punkte sind für einen guten Verlauf jeder Übung wesentlich:

- eine gerade Haltung in der Startposition;
- die lokalen stabilisierenden Muskeln aktivieren;
- danach die Bewegung ausführen.

Unter guter Technik versteht man, dass die Bewegungen harmonisch und kontrolliert, langsam und flüssig durchgeführt werden. Die Haltung ist dynamisch und stabil; die Muskelkontraktion wird während der Wiederholungen aufrecht erhalten. Wenn man bemerkt, dass die Haltung sowie die Bewegung nicht richtig sind, ist es besser, die Übung zu unterbrechen und neu anzufangen. Man muss auch darauf achten, während der ganzen Dauer einer Übung regelmässig zu atmen (Atmung nie anhalten!).

► Sitzend oder kniend, stehend oder liegend, auf dem Rücken oder auf dem Bauch, den Ball zwischen den Beinen eingeklemmt oder die Beine auf dem Ball gestützt: Die Übungsvariationen mit dem Swissball sind vielfältig. Und scheinen auf den ersten Blick einfach. Doch Vorsicht! Die meisten dieser Übungen setzen gute koordinative Fähigkeiten, Kraft und Ausdauer voraus.

Breites Zielpublikum

Der Einsatz des Swissballs verlangt nach einer genauen Kenntnis der Zielgruppe. Ein Training mit älteren Menschen kann nicht mit denselben Übungen bestritten werden, wie eine Sportstunde mit Kindern oder Jugendlichen. Was Kindern Spass macht und sie herausfordert, beispielsweise Übungen, bei denen der Gleichgewichtsaspekt im Vordergrund steht, kann Erwachsene oder Seniorinnen und Senioren überfordern und hemmen.

Unabhängig von den Zielgruppen gilt jedoch: Soll gekräftigt werden, so muss die Ausgangsposition kontrolliert gehalten werden können. Eines ist sicher: Will man mit dem Swissball kräftigen, so spielt man immer mit der Stabilität. Gerade das ist jedoch motivierend, abwechslungsreich und trainingswirksam. Auch für den Bereich Teambuilding kann der Swissball eine wichtige Rolle spielen, da viele kooperative Formen möglich sind.

Präzision und Kontrolle

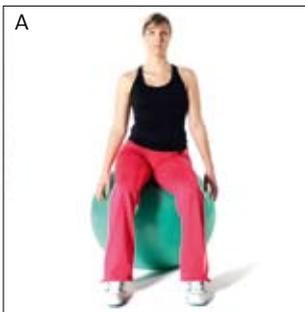
Auch bei Übungen mit dem Swissball gilt: Lange, langsam und präzise. Folgerichtig kann eine Aufgabe so lange durchgeführt werden, wie die Haltung noch korrekt ist. Der «Vorteil» des Swissballs liegt darin, dass er auf ungenügende und instabile Haltungen sofort reagiert und eine unmissverständliche Antwort auf fehlerhafte Ausführungen gibt: Man fällt vom Ball! Der Trainer oder die Sportlehrerin sollte jedoch darauf achten, dass die Übungen nicht «bis zum Sturz infolge Erschöpfung» durchgeführt, sondern früher abgebrochen werden.

Das vorgestellte Programm verlangt gute koordinative Fähigkeiten und richtet sich an gesunde, sportlich aktive, die sich einer guten Grundkonstitution erfreuen. Kranke oder verletzte Personen, gehören in die Hände von Spezialisten, die sie mit spezifischen therapeutischen Massnahmen anweisen können. Auch beim Gruppentraining und bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sollte darauf geachtet werden, dass nicht nur der Spass, sondern eine möglichst präzise, kontrollierte und ruhige Ausführung im Vordergrund steht.

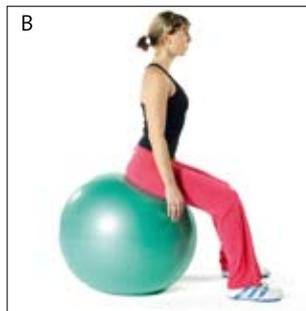
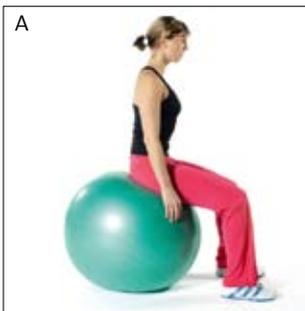
Ausblick für Fortgeschrittene

Die nachfolgenden Übungen werden allesamt mit eigenem Körpergewicht und mit mehr oder weniger stabilen Ausgangspositionen ausgeführt. Komplexere und vermehrt auch sportartspezifischere Formen können hinsichtlich Gleichgewicht noch anspruchsvoller sein (stehend!). Im Weiteren sind diverse Übungen mit Zusatzgewichten möglich. Aber keine Angst vor Unterforderung: Mit den vorliegenden Formen sind sie vorerst gut bedient! //

Der sanfte Start



Den Ball leicht nach rechts und links rollen lassen. Dabei die rechte und linke Beckenseite wechselweise nach oben ziehen. Der Körper bleibt ruhig.



Den Ball leicht vor- und rückwärts rollen lassen. Der Oberkörper bleibt ruhig.

A = Ausgangsposition
B = Endposition

Lokale Stabilität - auch sitzend

► Die Aktivierung der lokalen Muskulatur muss zuerst mit einfachen Ausgangsstellungen auf stabilen Unterlagen geübt werden. Gelingt das, sollte diese fein anzusteuern Muskulatur möglichst bei allen folgenden Übungen aktiviert werden.

Ausgangsposition

Zur Kontrolle werden die Fingerkuppen so an die tiefe Bauchmuskulatur gelegt, dass von der vorderen knöchernen Kante ihres Beckens ca. 2cm nach innen und unten gefahren wird. Die Wirbelsäule wird in einer neutralen Position gehalten, nicht nach vorne oder nach hinten gedrückt.

Ausführung

- Der Bauchnabel und die Bauchdecke unterhalb des Bauchnabels werden leicht nach oben und innen gezogen. Es ist nur eine leichte Anspannung nötig.
- Zusätzlich soll versucht werden, die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren.
- Die Spannung 10 Sekunden halten.
- Normal weiter atmen, sprechen ist problemlos möglich.
- Die gerade und obere schräge Bauchmuskulatur ist entspannt.

■ Das Becken und die Lendenwirbelsäule bewegen sich nicht.

■ Unter der Fingerkuppen sollte das Anspannen der tiefen Bauchmuskulatur gespürt werden.

■ Weicher, langsamer Spannungsaufbau.

■ Die Spannung 10 mal 10 Sekunden halten.

■ Es darf kein Schmerz und keine muskuläre Ermüdung auftreten! Muskuläre Ermüdung ist ein Zeichen zu hoher Anspannung und Kompensation.

Beispiel einer Übung im Sitzen



Spielerischer Einstieg

1



Mit wenig Anlauf über den Ball nach vorne und zurück rollen.

2



Auf den Ball sitzen und Füße abheben. Körperschwerpunkt verlagern ohne die Balance zu verlieren.

3



Den Rücken auf den Ball legen. Seitwärts über den Ball rollen (halbe Drehung) und zurück.

4



Liegstützposition. Gleichzeitig mit beiden Beinen ziehen und den Ball unter den Körper rollen.

5



Vorwärts! a) Kopf voraus, b) Füße voraus.

6



Einmal die linke, dann die rechte Hand zum Gruss heben.

Bauchmuskeln

1



Den Ball auf den Oberschenkeln hoch rollen. Die Brustwirbelsäule und der Kopf werden leicht abgehoben.

2



Auf dem Rücken liegen, Beine im rechten Winkel anheben. Den Ball mit den Händen halten und Oberkörper nach rechts und links aufrichten.

3



Gesäss und Lendenwirbelsäule auf dem Ball. Arme an den Seiten stabilisieren. Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach vorne hoch kommen.

4



Ausgangsposition wie oben. Die Arme anwinkeln. Die Hände berühren den Kopf an der Seite, jedoch ohne zu ziehen. Kontrolliertes Aufrichten nach links oder nach rechts.

5



Vor dem Ball knien. Den Ball nach vorne rollen und den Oberkörper mitziehen lassen. Die Position der Knie bleibt während der ganzen Ausführung gleich.

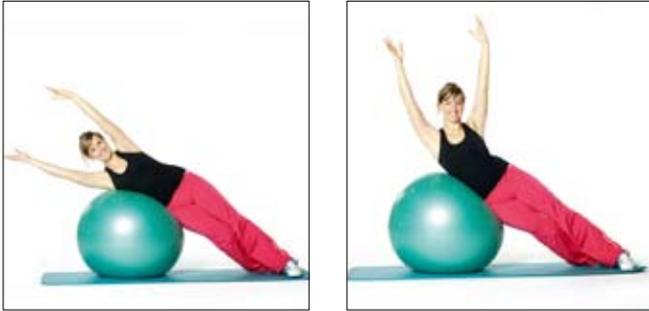
6



Füsse sind an der Wand. Oberkörper heben.

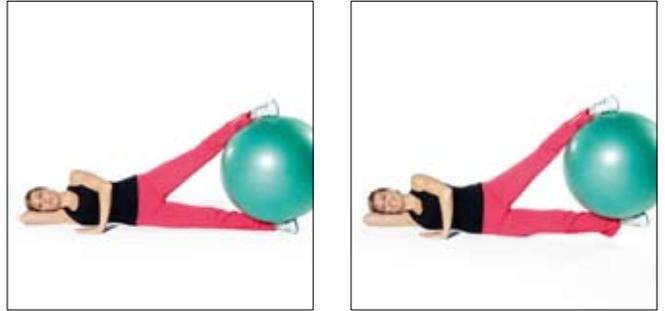
Seitliche Muskulatur

1



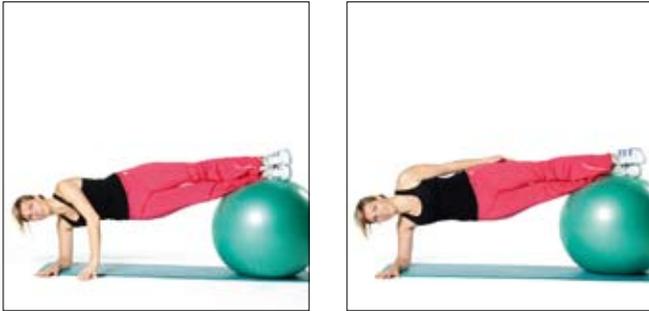
Sich seitlich auf den Ball legen. Die Beine werden übereinander gekreuzt, die Arme gestreckt. Seitliches Aufrichten. Der Ball bleibt an Ort.

2



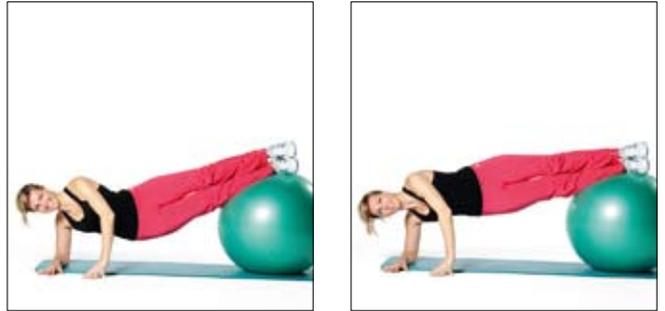
Den Ball zwischen die Beine klemmen. Der Kopf liegt bequem auf dem angewinkelten Arm. Der andere Arm stützt zusätzlich. Den Ball seitlich hochheben.

3



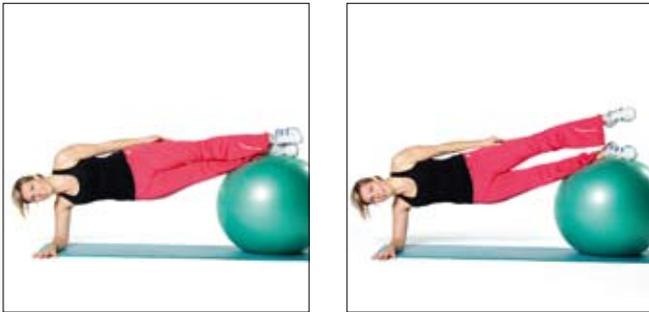
Die Füße übereinander auf den Ball legen. Sich auf einen Unterarm in die Höhe stemmen. Der andere Arm stabilisiert zusätzlich. Den oberen Arm hoch nehmen und an die Seite legen. Der Körper bleibt gestreckt in der Horizontalen.

4



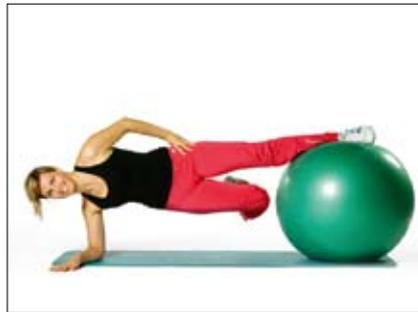
Die Füße übereinander auf den Ball legen. Sich auf einem Unterarm in die Höhe stemmen. Der andere Arm stabilisiert zusätzlich. Die Hüfte seitwärts hoch heben, bis der Körper ganz gestreckt ist.

5



Beide Füße sind übereinander auf dem Ball. Der Körper ist seitlich in der Horizontalen. Das obere Bein leicht abheben.

6



Nur ein Bein aufstützen.

Rückenmuskulatur

1



Bäuchlings auf dem Ball liegen. Die Arme an der Seite. Langsames aufrichten, bis der Körper vollständig gestreckt ist. Die Arme werden leicht zur Seite gestreckt.

2



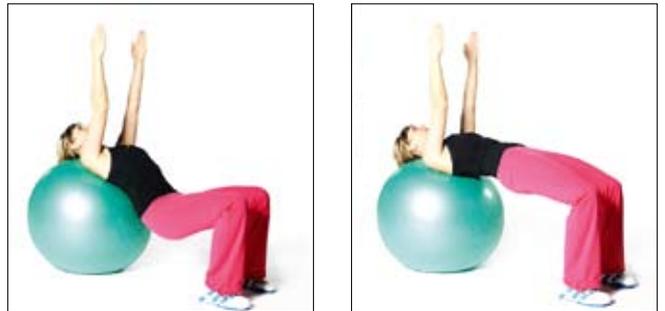
Über den Ball rollen. Die Unterarme als Auflagefläche benutzen. Die Beine hoch heben, bis der Körper vollständig gestreckt ist.

3



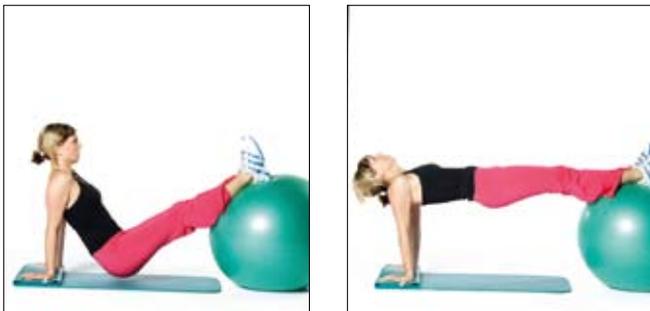
Sich bäuchlings auf den Ball legen. Beinstellung ist breit. Arme und die Hände sind gestreckt. Rechten Ellenbogen anwinkeln, Unterarm bleibt parallel zum linken Arm. Langsames, kontrolliertes Drehen der Wirbelsäule um die Längsachse. Auf der anderen Seite wiederholen.

4



Schultern und Kopf ruhen auf dem Ball, die Arme sind nach oben gestreckt. Gesäss anheben und senken.

5



Breite Armstellung. Die Beine sind gestreckt. Das Gesäss ist in der Luft. Die Hüfte langsam strecken, bis man sich in der Waagrechten befindet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

6



Schulterpartie und Arme bilden die Basis. Ein Bein ist angewinkelt, das andere liegt mit dem Unterschenkel auf dem Ball. Den Ball über den Unterschenkel zum Körper ziehen. Das andere Bein und das Gesäss bleiben in der Luft.

Beine

1



Auf dem Ball sitzen, mit den Händen abstützen (Erschwerung: Arme horizontal auf Schulterhöhe strecken). Knie strecken und beugen.

2



Der Ball wird mit dem Rücken an die Wand gedrückt. Die Füße sind vor dem Körperschwerpunkt. Der Körper ist gestreckt. Kniebeuge, bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa neunzig Grad beträgt.

3



Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie oben, die Zehen bleiben jedoch während der ganzen Ausführung leicht abgehoben.

4



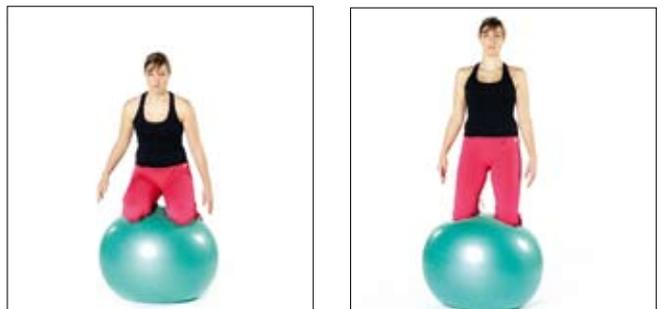
Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie oben, jedoch nur auf einem Bein.

5



Auf einem Bein stehen, das andere ruht auf dem Ball. Knie beugen (max. 90°), der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Das Knie maximal auf der Höhe der Fussspitze.

6



Sich auf den Unterschenkeln in der Balance halten. Je nach Können sind die Beine mehr oder weniger geschlossen. Sich langsam und kontrolliert aufrichten.

Literaturhinweise

Praxisbeilagen

- **Gautschi, R.** Gymball ohne Grenzen. Magglingen, Bundesamt für Sport, 12 Seiten.
- **Meyer, S.; Gautschi, R.** (2005): Stabilisation durch Kräftigung, Magglingen, Bundesamt für Sport, 16 Seiten.
- **Hunziker, R.; Markmann, M.; Weber, A.** (2007): Beweglichkeit, Magglingen, Bundesamt für Sport, 16 Seiten.

Bücher

- **Albrecht, K.** (2006): Funktionelles Training mit dem grossen Ball. Stuttgart, Karl F. Haug Verlag, 83 Seiten.
- **Gillies, E.** (2006): 96 exercices avec un ballon : exercices traditionnels, méthode Pilates et postures de yoga. Paris, Marabout, 160 Seiten.
- **Paris, D.** (2007): Stability ball & préparation physique: force, équilibre, coordination, flexibilité. www.compusport.net.



Die Autorin

► Isabel Favre Kalt ist Sportlehrerin verantwortet das Fach Fitness und Gesundheit im Rahmen des Bachelor-Studiums an der EHSM. Sie ist seit über zwanzig Jahren im Bereich Fitness und Gesundheit tätig.
Kontakt: isabel.favre@baspo.admin.ch

Zwei Strukturen für ein Ziel

► Die Muskulatur des Bewegungsapparates kann je nach ihren anatomischen, physiologischen und funktionellen Eigenschaften in zwei interaktive Systeme eingeteilt werden. In ein lokales, primär stabilisierendes System und in ein globales, primär für die Bewegung verantwortliches System. So wird die Stabilität der Wirbelsäule durch die stabilisierende Muskulatur gewährleistet. Stabilisierende Muskeln sind kurz und liegen meist gelenknah und unter der globalen Muskulatur. Sie sind eher langsam, jedoch sehr ausdauernd. Die Muskeln des globalen Systems sind oft gross und laufen über ein oder zwei Gelenke. Dank ihrem höheren Anteil an schnellen Muskelfasern haben sie ein grosses Kraftpotential. Beide Systeme arbeiten zusammen und garantieren, bei einwandfreier Funktion, die aufrechte Haltung, koordinierte Bewegungen und eine optimale Stabilisation der peripheren Gelenke und der Wirbelsäule.

Stabilisierende Muskulatur und Rückenschmerz

Das Training der stabilisierenden Muskulatur fordert Zeit, Ruhe, Konzentration und ein gutes Körper- und Wahrnehmungsgefühl. Die optimale Arbeitssintensität der stabilisierenden Muskulatur liegt bei weniger als 30% ihrer maximalen möglichen Anspannungsfähigkeit. Wird sie darüber hinaus belastet, kommt es zu einer Aktivierung der globalen Muskulatur. Das Training erfolgt deshalb mit sehr geringen Intensitäten. In den Bereichen Breiten- und Spitzensport genügt das Ansteuern des Musculus transversus abdominis mit gleichzeitiger Anspannung des Beckenbodens zur Sicherung der Lendenwirbelsäule. Bei lang anhaltenden Rückenschmerzen mit einer Dysfunktion der stabilisierenden Muskulatur sollte ein gezielter Aufbau in der Physiotherapie erfolgen

Training der globalen, bewegenden Muskulatur

Jede auch noch so kleine Bewegung eines Gelenkes oder der Wirbelsäule wird von der globalen, bewegenden Muskulatur ausgeführt. Ausgangsstellungen wie Vierfüsslerstand, Sitz oder Stand benötigen neben der Aktivität des stabilisierenden Systems auch eine Aktivität des globalen Systems. In möglichst allen Trainingsformen und mit allen Trainingsmitteln sollte zuerst die lokale Muskulatur angesteuert und darauf die bewegende Muskulatur aktiviert werden. Komplexe Ganzkörperübungen auf stabiler Unterlage bilden die Basis der Grundkraft der Rumpfmuskulatur (Rumpfstabilität).

Die Trainingsprinzipien der Stufe 1 (Aktivierung der lokalen stabilisierenden Muskulatur) wurden in der Praxisbeilage der Ausgabe 1/2005 ausführlich beschrieben. Sie sind die Grundlage für das Training mit dem Swissball.

Schultern und Oberarme

1



Hüfte liegt auf dem Ball. Breite Armstellung. Liegestütz ausführen. Den Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule stabilisieren.

2



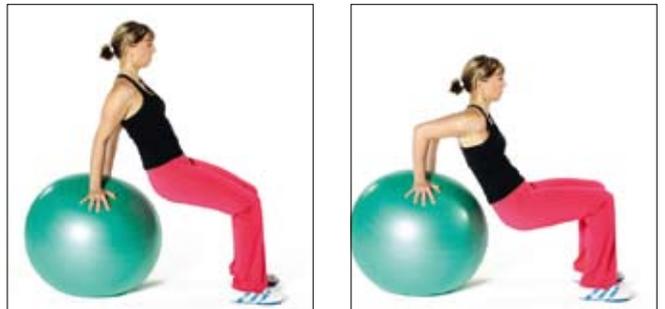
Arme breit abstützen, Rist ruht auf dem Ball (Varianten: Oberschenkel oder Hüften ruhen auf dem Ball) En appui sur les bras, position large, les chevilles sur le ballon (autres possibilités: cuisses ou hanches sur le ballon). Liegestütz ausführen.

3



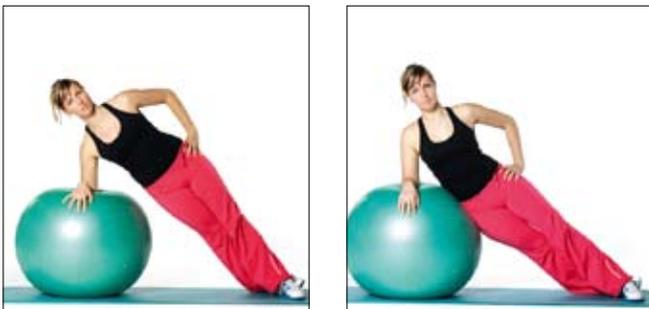
Sich mit gestreckten Armen auf den Ball aufstützen. Die Beinstellung ist so breit, dass genügend Stabilität herrscht. Liegestütz auf dem Ball. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

4



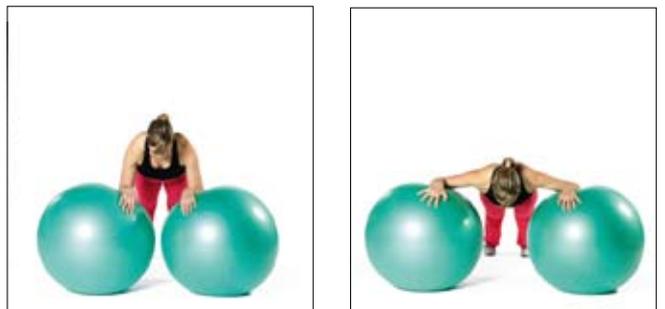
Auf eine imaginäre Bank sitzen. Die Arme stützen sich auf dem Ball ab. Die Fersen sind leicht abgehoben. Der Ellenbogen wird angewinkelt und der Körper nach unten geführt.

5



Sich seitlich auf den Ball stützen. Die Beine übereinander kreuzen. Der Körper ist gestreckt. Arm «auf- und abwärts» bewegen.

6



Sich mit den Unterarmen auf zwei Bälle stützen. Bälle leicht nach aussen und wieder zurück rollen.

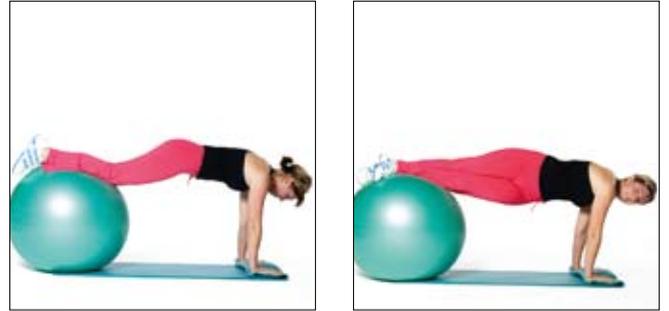
Komplexübungen und Rotationen

1



Hüfte und Lendenwirbelsäule liegen auf dem Ball. Die Arme sind hochgestreckt. Den Ball unter der Wirbelsäule durchrollen lassen. Den Oberkörper abdrehen, bis die gestreckten Arme horizontal zur Seite zeigen.

2



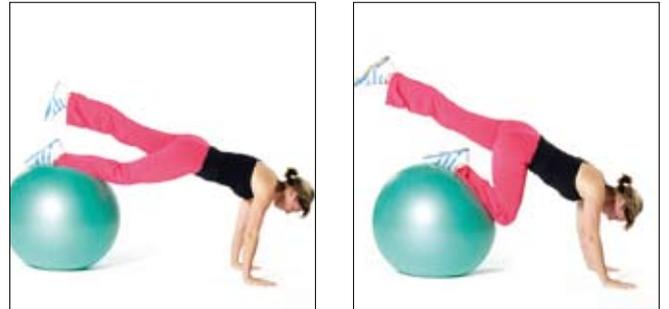
Liegestützposition auf dem Ball. Den Körper soweit drehen, wie möglich. Die Arme bleiben in der Ausgangsposition.

3



Mit den Schultern auf dem Ball liegen. Die Arme sind hochgestreckt. Alternierend die Arme nach oben ziehen.

4



Bein beugen. Den Ball zu sich ziehen. Gesäss bleibt hoch.

5



Liegestützposition. Oberschenkel auf dem Ball. Knie gegen die Brust ziehen und die Hüfte in der Längsachse um neunzig Grad abdrehen.

6

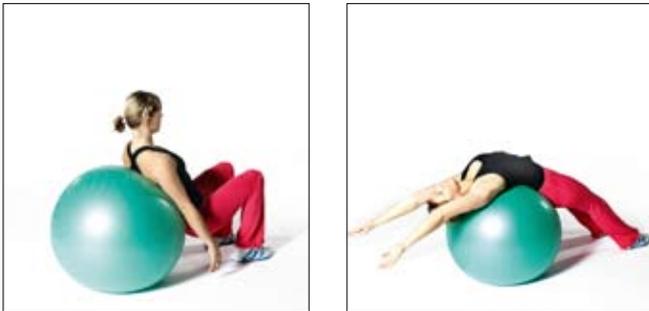


Auf dem Ball sitzend das Gleichgewicht suchen und abwechselnd ein Bein strecken, ohne den Boden zu berühren.

Zurück zur Ruhe

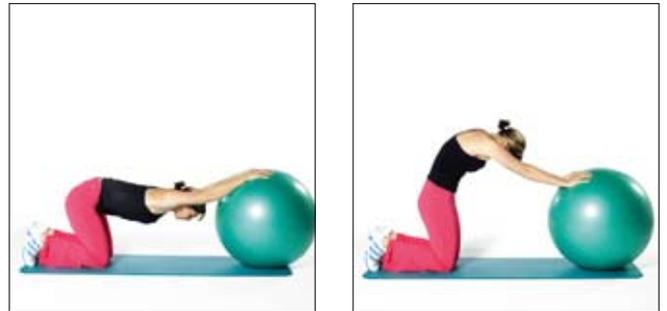
► Für Stretching- und Dehn-Sessions gilt: Die Position bei jeder Übung während 20 bis 30 Sekunden halten (2–3 Serien).

Bauchmuskulatur



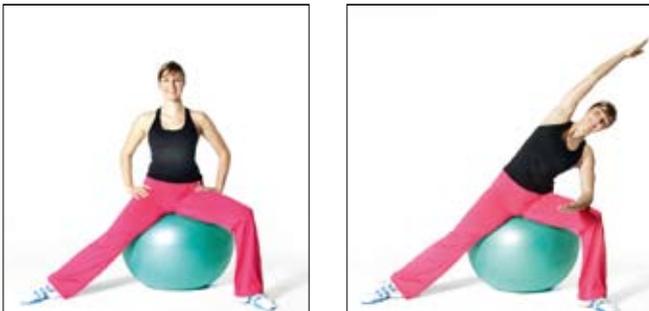
Rücken auf dem Ball, Beine angewinkelt, Füsse am Boden. Beine langsam abstoßen und sich über den Ball strecken bis der ganze Körper gedehnt ist.

Rückenmuskulatur



Vor den Ball knien, Rücken strecken, Hände auf dem Ball abstützen. Rücken langsam hoch heben und Buckel machen. Kinn zur Brust ziehen.

Seitliche Muskulatur



Auf den Ball sitzen, ein Bein seitlich ausstrecken (ca. 45°) und die entgegengesetzte Seite beugen. Ein Ellenbogen bleibt auf dem Knie, den anderen Arm entlang der Körperachse strecken.

► Ein grosses Dankeschön an Nadin Hofer, Sportstudentin an der EHSM, die sich für die Fotos als Model zur Verfügung gestellt hat.

Le 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 der Tankstelle aufpumpen lassen. Sowohl bei der Grösse des Balles als auch bezüglich Härte darf jedoch im Zusammenhang mit Krafttraining variiert werden.

Belastung

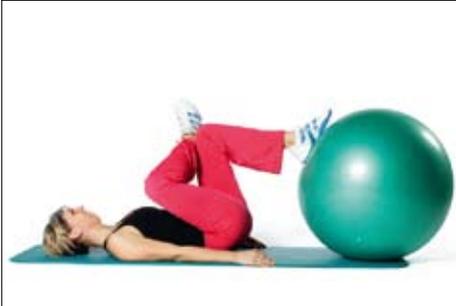
Nicht alle Swissbälle halten den gleichen Gewichten stand. Es gibt Bälle mit dem sogenannten BRQ (burst resistant quality), welche nicht explodieren.

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.

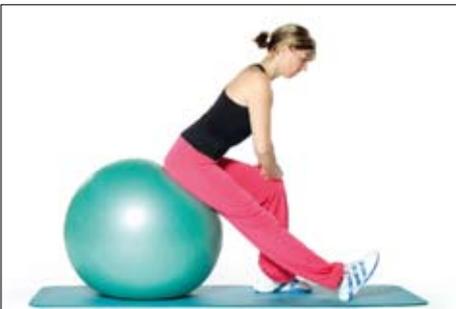
Untere Extremitäten und Gesäss

> Gesäss



Auf dem Rücken liegend ein Bein auf dem Ball aufstützen, den Knöchel des anderen Beines auf den Oberschenkel legen. Arme seitlich am Körper. Den Ball zu sich ziehen.

> Hintere Oberschenkelmuskeln



Auf dem Ball sitzen, ein Bein verlängern, das andere anwinkeln. Oberkörper aus dem Becken nach vorne beugen. Wirbelsäule bleibt gestreckt. Hände stützen sich auf angewinkeltem Bein.

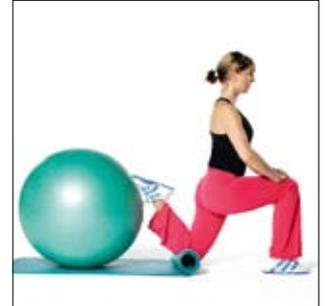
Oberkörper

> Brust



Kniend neben dem Ball, Unterarm darauf abstützen. Ball von sich wegrollen und die Brust leicht nach unten drücken.

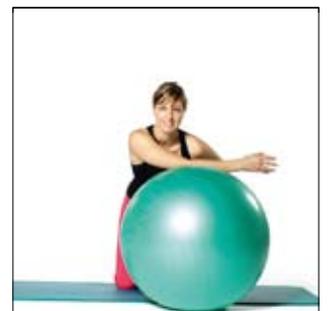
> Quadrizeps



Quadrizeps. Startposition Sprinter: Fuss des Beines, das gedehnt wird am Ball. Oberkörper aufrichten, Becken stabilisieren und Hände auf angewinkeltem Oberschenkel abstützen. Hinweis: Die Gymnastikmatte zusammenrollen und als Polster unter das Knie legen.

► Weitere Stretching- und Dehnübungen (ohne Swissball) finden Sie in der Praxisbeilage Nr. 34 «Beweglichkeit» (2007).

> Schultern



Kniend, den Ball vor sich nehmen. Hand und Unterarm parallel vor sich auf den Ball legen. Den Ball seitwärts rollen und den Oberkörper nach vorne beugen.

Bauchmuskulatur

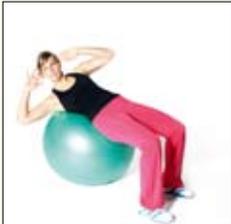
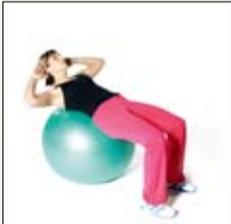
1



2



3

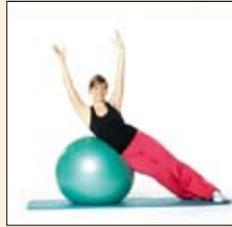
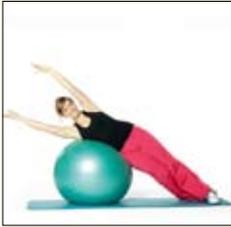


4

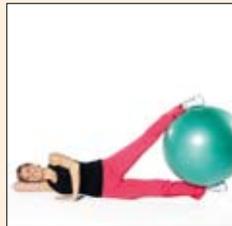
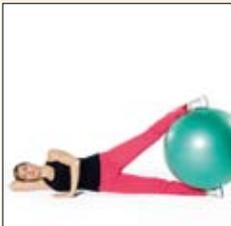


Seitliche Muskulatur

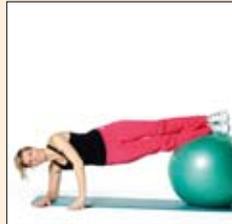
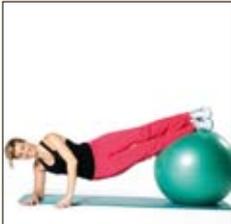
1



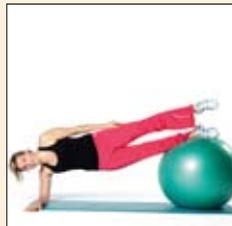
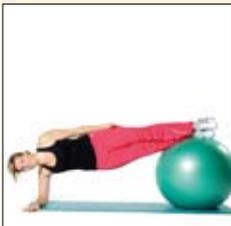
2



3



4



Rückenmuskulatur

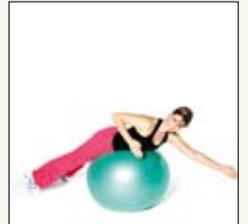
1



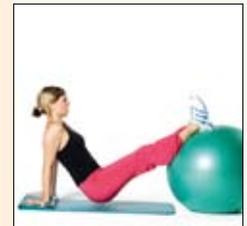
2



3



4



Beine

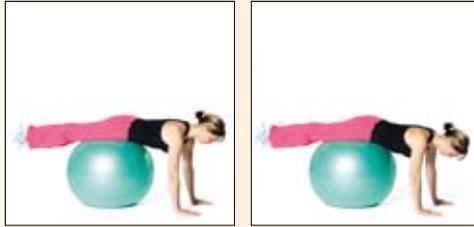
Schultern und Arme

Komplexübungen und Rotationen

1



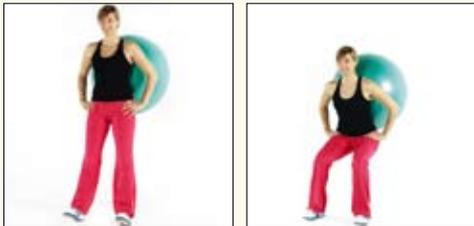
1



1



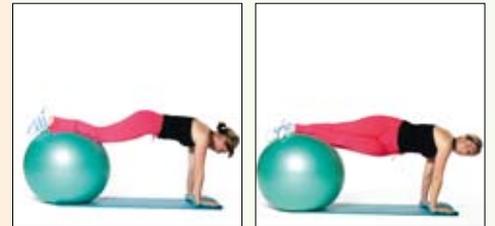
2



2



2



3



3



3



4



4



4



