

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Brücke

In dieser Stabilisationsübung werden besonders die Muskeln von Bauch, Rückseite der Beine und Gesäss gekräftigt.

Ausgangslage: In Rückenlage die Unterschenkel in Hüftbreite auf den Ball legen.

Ablauf: Die Hüfte so weit nach oben anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet und nur noch die Schulterblätter, Unterschenkel und Fersen als Auflagefläche dienen. Dann die Beine beugen und den Ball heranziehen, bis die Fusssohlen auf dem Ball platziert sind. Diese Position stabil halten, danach die Beine langsam wieder ausstrecken.



Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Das Becken stets möglichst hochhalten. Nacken bleibt unbelastet und Schultern entspannt.

schwieriger

Einbeinige Brücke

In dieser fortgeschrittenen Übung wird der Ball mit nur einem Bein in Richtung Becken herangezogen.

Ausgangslage: Wie Übung «Brücke», allerdings nur ein Bein auf den Ball stellen, das andere anheben.

Ablauf: Den Ball über den aufliegenden Unterschenkel in Richtung Becken ziehen. Das andere Bein und das Gesäss bleiben in der Luft.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Gestützte Brücke

Zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Dehnung der Hüft-, Schulter- und Brustmuskulatur wird das Becken in dieser Übung angehoben und abgesenkt.

Ausgangslage: Schulterbreite Armstellung einnehmen, Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Unterschenkel auf den Ball platzieren. Tipp: Je kleiner die Auflagefläche auf dem Ball ist umso grösser der Kraftaufwand. Seitliche Ausweichbewegungen des Balls vermeiden.

Ablauf: Das Becken heben und die Hüfte strecken, bis sich Rumpf und Becken in einer Waagrechten befinden. Dann das Becken wieder bis kurz über dem Boden absenken.



Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gezielt anspannen und die Fersen aktiv in den Ball stossen. Kopf bleibt stets in der Verlängerung der Wirbelsäule.

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