



FIT UND XUND #44

KRAFT UND BALANCE MIT DEM PEZZIBALL

Vor 14 Tagen erschien an dieser Stelle das Thema «Mobilisation und Stabilisation mit dem Pezziball». Seither wird dem grossen blauen Gymnastikball in meinem Studio deutlich mehr Beach-

tung geschenkt. Was mich wiederum dazu veranlasste, ein paar weiterführende Übungen für die Rumpfstabilität aufzuzeigen. Eine starke Körpermitte ist im Sport essenziell, denn sie ist

an allen Bewegungen beteiligt. Einem Ausdauerläufer geht das Atmen deutlich besser, wenn er bis zuletzt aufrecht rennen kann. Ein Schwimmer gerät ohne Rumpfstabilität in

Schräglage. Aber auch im Alltag ist die Stabilität wichtig: Wenn Sie zum Sitzen gezwungen sind, sollten Sie das mit aufrechtem Rücken tun können. In dem Sinn: Rumpf ist Trumpf!

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit, ABC Fitness Rheinau



Stabilisation



Links: Auf dem Bauch auf den Ball liegen. Oberkörper oben halten. Gewicht gegengleich nahe am Körper nach vorne und hinten führen. Rechts: Mit den Schultern auf den Ball liegen. Das Becken oben halten. Abwechselnd ein Bein ausstrecken. Die Oberschenkel bleiben parallel, und das Becken wird nicht verdreht. Einfacher: Die Oberarme seitlich am Pezziball abstützen.



Breite Fussstellung. Das Becken oben halten, und den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen. Die Arme bleiben dabei gestreckt.



Hände breit aufstützen. Hüfte beugen, und das Becken mit gestreckten Beinen nach oben schieben – langsam zurück in die Ausgangsposition. Dabei den Rücken stets gerade halten.



Beide Waden auf den Ball legen. Das Becken oben halten. Ein Bein heben und senken oder beugen und strecken.

Balance



Sitzend ein Bein abheben und Position halten. Zusätzlich abwechselnd einen Arm gestreckt seitlich senken und wieder heben. Den Oberkörper immer mittig halten.

Auf den Ball knien. Gesäss zu den Fersen senken und langsam zurück in die Ausgangsposition – Gleichgewicht halten.



Arme und Beine vom Boden abheben – Position halten.

