

Koordinationstraining mit dem Fitball

Der Fitball stellt eine multifunktionale Möglichkeit dar, etwas für seine Gesundheit zu tun. Als alternative Sitzgelegenheit in der Freizeit oder im Büro galt er lange Zeit als Universallösung bei Rückenbeschwerden. Diese Bedeutung hat er in den letzten Jahren zunehmend verloren und so ist er mittlerweile überwiegend als gern gesehenes Trainingsgerät in der Rückenschule, aber auch im Training der Koordination und des Gleichgewichts zu finden.

Um den verschiedenen Körpergrößen gerecht zu werden, gibt es den Fitball in alternativen Größen, die in der nachfolgenden Tabelle aufgelistet sind:

Körpergröße	Ballgröße
unter 1,65 m	Ø 55 cm
unter 1,75 m	Ø 65 cm
über 1,75 m	Ø 75 cm

Training mit dem Fitball in der Rückenlage auf dem Boden

Übung 1

Ausgangsposition: In der Rückenlage auf dem Boden liegen die Füße auf dem Ball. Die Arme sind seitlich neben dem Körper am Boden abgelegt und der Blick geht geradeaus zur Decke hoch.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition wird der Po soweit angehoben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden (Bild ①). Anschließend wird der Po wieder abgesenkt, ohne dass er den Boden berührt. Das Anheben und Absenken des Pos ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Beteiligte Muskulatur: Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

Trainingseffekt: Erhalt und Verbesserung der Kraft- und Koordinationsfähigkeit der Oberschenkel, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur zur Stabilisation des Knie- und Hüftgelenks sowie der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Bewegungssicherheit unter labilen äußeren Einflüssen.

Variation: Die Arme seitlich neben dem Körper mit anheben (Bild ②).

Übung 2

Ausgangsposition: In der Rückenlage auf dem Boden liegen die Füße auf dem Ball. Die Arme sind seitlich neben dem Körper am Boden abgelegt und der Blick geht geradeaus zur Decke hoch.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition wird der Po soweit angehoben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Anschließend wird ein Bein gestreckt angehoben und danach wieder abgesenkt. Das gestreckte Anheben und Absenken eines Beines ergibt einen Bewegungsrhythmus (Bild ③).

Beteiligte Muskulatur: Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

Trainingseffekt: Erhalt und Verbesserung der Kraft- und Koordinationsfähigkeit der Oberschenkel, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur zur Stabilisation des Knie- und Hüftgelenks sowie der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Bewegungssicherheit unter labilen äußeren Einflüssen.

Variation: Das angehobene Bein mit dem Knie zum Körper hin anziehen und wieder wegstrecken (Bild ④).



Übung 3

Ausgangsposition: In der Rückenlage auf dem Boden liegen die Unterschenkel auf dem Ball. Die Arme sind seitlich neben dem Körper am Boden abgelegt und der Blick geht geradeaus zur Decke hoch.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition wird der Po soweit angehoben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Anschließend werden die Knie zum Körper angezogen, so dass die Fersen den Ball in Richtung Po rollen.

Danach werden die Beine wieder gestreckt und der Ball wieder zurückgerollt. Das Anziehen und Strecken der Beine ergibt einen Bewegungsrhythmus (Bild ⑤).

Beteiligte Muskulatur: Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur.

Trainingseffekt: Erhalt und Verbesserung der Kraft- und Koordinationsfähigkeit der Oberschenkel, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur zur Stabilisation des Knie- und Hüftgelenks sowie der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Bewegungssicherheit unter labilen äußeren Einflüssen.

Variation: Die Arme seitlich neben dem Körper mit anheben. (Bild ⑥)



Übung 4

Ausgangsposition: In der Rückenlage auf dem Boden liegen die Unterschenkel so auf dem Ball, dass die Knie gebeugt sind und der Po ganz nah am Ball liegt. Knie und Füße sind dabei eng zusammengestellt. Die Arme liegen auf Schulterhöhe seitlich vom Körper weggestreckt, wobei die Handflächen am Boden liegen. Der Blick geht geradeaus zur Decke hoch.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition werden die Füße und Knie langsam soweit zu einer Seite gekippt, wie es muskulär noch gehalten werden kann. Dabei rollt der Ball zur selben Seite mit. Anschließend werden die Füße und Knie zur anderen Seite gekippt. Das Kippen der Füße und Knie von einer Seite zur anderen ergibt einen Bewegungsrhythmus (Bild ⑦).

Beteiligte Muskulatur: Schräge Bauchmuskulatur.

Trainingseffekt: Erhalt und Verbesserung der Kraft- und Koordinationsfähigkeit der seitlichen Bauchmuskulatur zur Stabilisation der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Bewegungssicherheit unter labilen äußeren Einflüssen.

Quelle: Die Übungen sind dem Buch »Koordination und Gleichgewicht« entnommen. Es enthält Übungen ohne Gerät, mit Fitball, Luftkissen und Therapiekreisel und mit Partnern. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Der Autor: Christian Kunert, geboren 1971, ist Diplom-Sportwissenschaftler und examinierter Sportlehrer mit zahlreichen fachlichen Qualifikationen im Gesundheitssport (unter anderem Rückenschullehrer nach KddR, präventiver Gesundheitstrainer, Vital Coach und Aquafitness-Instructor). Seit vielen Jahren ist er in der Aus- und Weiterbildung in den Bereichen Trainingswissenschaft, Sportmedizin und Gesundheitssport tätig, beispielsweise als Hochschuldozent. Er arbeitet als Sportreferent für eine große Gesundheitskasse.

Christian Kunert: Koordination und Gleichgewicht – 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung

Preis: € 15,40

2., neu bearb. u. erw. Auflage 2014, 136 S., 160 farb. Abb., 9 Tab., kart., Format 16,5 × 24 cm, Limpert Verlag. ISBN: 978-3-7853-1899-7



Zur Webseite des Buches:
<http://verlagsgemeinschaft.com/cms/shop/books/sportbooks/34301899.php>

