

Anja Lambertz

Übungsbeispiele mit dem Fitball

Hinweise zum Übungsgerät



Ganz gleich welche Bezeichnung auch verwendet wird, gemeint ist ein großer Ball, dessen Durchmesser ungefähr 1 Meter unter der Körpergröße liegt. Ein Durchmesser von ca. 55–75 Zentimeter ist die Regel. Der Fitball hat sich in den meisten Fitnessstudios bewährt, ist ein optimales Trainingsgerät für die Rückenschule und gewährleistet ein

funktionales Training. Im Gegensatz zum Theraband ist die Farbe kein Hinweis auf die Größe.

Vor allem die seitliche Bewegungsfreiheit des Beckens ist für das Training der tiefer liegenden Rückenmuskulatur förderlich. Leichtes Wippen auf dem Ball unterstützt die Bandscheiben.

Ausgewählte Übungsbeispiele

Übung 1

– sitzend – Schulen der Balance

Aufrechter Sitz auf dem Ball. Die Knie zeigen gerade nach vorne. Der Oberkörper ist gerade und die Schultern sind entspannt. Die Arme werden vor oder neben dem Oberkörper ausgestreckt. Ein Bein vom Boden abheben und das Gleichgewicht halten. Oberkörper weiterhin aufrecht (Abb. 1 und 2).

Übung 2

– sitzend – Schulen der Balance

Die Arme werden je nach Bedarf seitlich oder vor dem Körper ausgestreckt. Dann wird es wackelig, denn beide Füße werden vom Boden abgehoben. Es muss darauf geachtet werden, dass das Gewicht sich nicht zu stark nach hinten verlagert, damit man nicht vom Ball fällt. Das Gleichgewicht wird trainiert (Abb. 3 und 4).

Übung 3

– liegend – Schulen der Balance

Langsam bewegen sich die Füße voran, so dass der Oberkörper sich in Rückenlage auf dem Ball ablegen kann. Der Kopf und der Nacken werden gemütlich auf dem Ball abgelegt. Das Gesäß schwebt in der Luft. Die Bauchmuskulatur wird angespannt und die Arme pressen sich, um die Balance zu halten, seitlich an den Ball. Die Schwierigkeit erhöht sich, indem ein Bein vom Boden abgehoben wird. Anschließend auch die Beinseite wechseln (Abb. 5 und 6).





Übung 4 – Bauchlage – Balance

In Bauchlage auf dem Ball liegen. Nun werden zunächst beide Füße vom Boden und anschließend beide Hände vom Boden abgehoben. In die Hände klatschen, so lange die Balance gehalten werden kann. Entscheidend ist, dass die Muskulatur zusammenarbeitet, um den Körperschwerpunkt für die Balance auf dem Ball zu finden (Abb. 7).

Übung 5 – liegend auf der Matte

Die Füße liegen auf dem Ball, während der Oberkörper entspannt auf der Matte liegt. Nun wird langsam Wirbel für Wirbel vom Steißbein beginnend der Rücken aufgerollt. Das Gesäß hebt sich dabei vom Boden ab. Danach wieder zum Boden abrollen (Abb. 8).

Etwas schwieriger wird es, ein Bein anzuheben. Kurz halten, langsam wieder auf dem Ball ablegen und dann die Seite wechseln. Immer wieder zum Boden zurückrollen und den Rücken entspannen (Abb. 9).



Die Schwierigkeit kann noch gesteigert werden, indem beide Arme lang nach oben ausgestreckt werden. Die Balance muss gehalten werden, während sich das Bein vom Ball abhebt (Abb. 10).

Übung 6 – liegend auf der Matte

Der große Ball wird zwischen die Beine gelegt. Die Beine pressen den Ball zusammen. Anschließend die Beine lang zur Zimmerdecke ausstrecken und den Ball weiterhin zusammenpressen. Die Bauchmuskeln werden aktiviert, den Rücken dauerhaft auf der Matte liegen lassen (Abb. 11).

Übung 7 – liegend auf der Matte

Die Beine liegen entspannt auf dem Ball. Der Ball berührt die Beinrückseite. Nun wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Beide Hände pressen gegen die Oberschenkel. Diese Spannung wird bis zum Maximum gehalten. Tiefe Atmung unterstützt die Übung. Trainiert wird die gerade Bauchmuskulatur. Die Übung verlangt mehrere Pausen. Also immer zwischendurch erholen und neu einsteigen (Abb. 12).

Viel Spaß beim Training! Anja.

Text und Fotos: Anja Lambertz