



DER GYMNASTIKBALL

VORWORT



Fitness und Lifestyle machen einen Großteil des modernen Lebens aus. Die Gesellschaft lässt sich hier dann auch in zwei Phasen gliedern, wie sich der Mensch in ihr verhält und wie er aussieht. Zum einen bestimmt ein ideales Schönheitsbild die Wirkung und das Auftreten einer Person, was den Anspruch an den eigenen Körper stark erhöht, zum anderen sind viele Berufe kaum noch mit körperlicher Anstrengung verbunden, was wiederum Bewegungsarmut nach sich zieht und zu Übergewicht führen kann. **Einhergehend mit einer falschen Ernährung erhöht sich durch Fettleibigkeit das Risiko für Krankheiten. Fettansatz ist dabei ähnlich gefährlich wie langjähriges Rauchen.**

Daher hat sich das Bewusstsein für den eigenen Körper enorm gesteigert. Eine allumfassende Aufklärung im Bereich Sport und Medizin ermöglicht vielen Menschen, stärker auf ihre Gesundheit zu achten und Wert darauf zu legen, sich richtig zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Fitness liegt also weiterhin im Trend und wird auch in Zukunft verstärkt das Aussehen der Menschen bestimmen.

Da allerdings mittlerweile hauptsächlich kognitive Berufe den Markt bestimmen, ist die Bewegungsmöglichkeit nicht den ganzen Tag über gegeben. Die Arbeit findet am Schreibtisch statt, die Bewegung ist stark eingegrenzt. Der Mensch ist also darauf angewiesen, sich nach einem längeren oder auch harten Arbeitstag sportlich zu betätigen. Ein gesundes Krafttraining und der Muskelaufbau sind dafür beliebte Möglichkeiten, sich entspannt zu fühlen, auch wenn

es auf den ersten Blick eher mühselig wirkt. Neben den positiven Effekten eines schönen Körpers, zeigt sich die sportliche Aktivität auch ausgleichend für den Geist. **Für einen gestressten Menschen gibt es nichts Besseres, als sich sportlich zu betätigen, da dabei nicht nur die Gesundheit gefördert wird, sondern sich in gleicher Weise der Kopf abschaltet.** Die notwendige Entspannung wird unmittelbar nach dem Sport erfolgen. Dazu ist nicht immer ein Wellness-Programm notwendig.

Sport und Bewegung schaffen grundsätzlich einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Hinzu kommen auch die gesellschaftlichen Ansprüche, eine gute Figur zu machen. Die Methoden und Trainingsprogramme sind vielseitig, lassen sich auch auf den Menschen individuell abstimmen, was natürlich auch notwendig ist, da die Ansprüche und Zielsetzungen von Mensch zu Mensch verschieden sind.

Dazu hat nicht jeder Zeit und Lust, nach der Arbeit in ein Fitnesscenter zu gehen, um den Ausgleich zu schaffen; dagegen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich auch zu Hause fit zu halten. Neben Liegestützen, Spinning oder Yoga gehört auch das Bauchtraining dazu. Ein auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm mit der Hilfe verschiedener Fitnessgeräte kann in den eigenen vier Wänden den gleichen Effekt erzielen. Mit der richtigen Methode ist es einfach, sich fit und attraktiv zu halten.

DER GYMNASTIKBALL

EINLEITUNG	3
TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND	6
Gesund sitzen - aber wie?!	10
Beanspruchte Muskelpartien beim Sitzen	13
Gesundheitliche Vorteile des Gymnastikballs	15
TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG !	17
Verschiedene Übungen, die Sie mit dem Gymnastikball durchführen können	21
Darauf sollte man beim Training mit dem Gymnastikball achten	24
Die 10 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)	26
TEIL III: GESUND DURCH`S LEBEN	29
5 Tipps, wie Sie Ihren Rücken nachhaltig stärken	32
Regeneration	34



EINLEITUNG

EINLEITUNG

EINLEITUNG

Ein Gymnastikball lässt sich für unterschiedliche Bereiche nutzen, sei es für die **Krankengymnastik**, als **Alternative zum normalen Stuhl** oder um ein **Aufwärm-Training durchzuführen**. Zunächst gilt es, die **passende Größe** zu **finden**, die das Körpergewicht sicher trägt und dafür sorgt, dass die Beine und Arme bei den Übungen im richtigen Winkel zum Rumpf stehen. Nur wenn der Gymnastikball den richtigen Durchmesser hat, so kann er auch als Sitzball eingesetzt werden. Durch die runde Form und das leichte Federn ist ein sehr **gelenkschonendes Sitzen** und/oder **Training** möglich. Genau deshalb werden die Gymnastikbälle sehr oft im Zusammenhang mit physiotherapeutischen Anwendungen eingesetzt. Man findet sie in den Reha-Einrichtungen, sowie in Fitnessstudios. Auch im Sportverein oder ganz einfach zuhause lassen sich die großen Bälle verwenden.

Je nach Anwendung benutzt man den Gymnastikball ohne weitere Hilfsmittel oder in Kombination mit einer Sitzschale bzw. einer anderen stabilisierenden Konstruktion, um zu vermeiden, dass er unter der Belastung wegrollt. Beim Sitzen sowie bei anderen Übungen beruht der hauptsächlichste Aktiv-Effekt auf dem leichten Wippen des Balls. Auch wenn er komplett aufgepumpt ist, kommt es zu diesem typischen Federn. Genau hier liegt die Ursache für die diversen Vorzüge bei diesem Gymnastikgerät: **Der Ball aktiviert die Muskeln, die dazu benötigt werden das Gleichgewicht zu halten, und hält das Bindegewebe geschmeidig.**

Durch seine einfache Funktionalität und seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten lässt sich der Gymnastikball für **verschiedene Anwendungen**

nutzen, sei es in der Physiotherapie oder beim Aufwärmen im Sportverein, für das zwischenzeitliche Sitzen am Arbeitstisch oder für leichte Übungen zuhause. Wenn man ihn **zum Sitzen** nutzt, so ist eine Ballschale von Vorteil: Diese hält den Ball an seinem Platz und verhindert das ungewünschte Wegrollen, falls man ihn falsch belastet. Auch wenn man nur sehr leicht auf dem Sitzball wippt, so werden dadurch die **Muskeln im Gesäß, im Rücken und in den Beinen aktiviert**. Dies führt wiederum zu einer Verbesserung des Gleichgewichtssinns und zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Unbewusst setzt man das Eigengewicht ein, um die minimalen Bewegungen des Gymnastikballs auszugleichen. In der Folge straffen sich die verschiedenen Muskelgruppen, die Sitzhaltung wird aufrechter und das gesamte Körpergefühl wird gestärkt. Allerdings sollte man nicht zu lange auf dem Ball sitzen, um die Wirbelsäule nicht zu stark zu strapazieren. Besser ist ein kurzzeitiger Einsatz von maximal einer Stunde am Tag.

Bei den **intensiveren Gymnastikeinheiten**, die man mit dem Ball durchführt, geht es um eine ganz gezielte Aktivierung der verschiedenen Muskelgruppen. Für ein solches Training sind in den Fitnessstudios, auf DVDs und in Internet zahlreiche Tipps zu finden. Während einige Einheiten speziell die Muskulatur im Bauch und im Rücken ansprechen, eignen sich andere für die **Aktivierung der Bein- und Armmuskeln**. Zum Teil wird der Gymnastikball bei diesem Spezialtraining als Sitzunterlage eingesetzt, während er bei anderen Übungen angehoben wird, je nachdem, wie der Trainingsplan aussieht. Abhängig von dem individuellen Training lässt sich die Balance optimieren oder die Muskelkraft zielstrebig aufbauen. Eine Kombination der Übungselemente sorgt für ein ganzheitliches Training.

EINLEITUNG

Für die richtige Sitzhaltung und eine korrekte Ausführung der diversen Übungen benötigt man einen Gymnastikball in der **optimalen Größe** und in **guter Qualität**. Hier geht es vor allem um die Belastbarkeit der Profi-Gymnastikbälle, deren Durchmesser sich nach der Körpergröße der Trainierenden richtet. Um die Übungen effektiv ausführen zu können, muss man sich darauf verlassen, dass der Ball unter dem Körpergewicht keine Luft verliert. Gerade bei einem dynamischen Training ist verstärkt auf die Berstsicherheit zu achten. Bei einem Ball, der vorwiegend zum Sitzen verwendet wird, sollte man ebenfalls ausschließen können, dass er platzt. Dafür lohnt sich ein genauer Check der Materialqualität.

Im Rahmen des Trainings mit einem solchen Ball gibt es verschiedene Dinge, die eine Rolle spielen. Besonders wichtig sind die **korrekte Ausführung** und eine **perfekte Haltung**, denn nur so kann man den angestrebten Trainingserfolg auch erreichen, ohne dass man Probleme beim Balance-Halten bekommt. Zudem helfen die **kontrollierten Bewegungen** dabei, sich nicht zu überlasten. Weder die Gymnastik, noch das Sitzen auf dem Gymnastikball sollten zu ausgiebig stattfinden, denn dies würde zu Schmerzen führen. Dabei soll der Ball doch gerade dabei helfen,

Schmerzen zu lindern und sich gesunder zu fühlen. Die empfohlenen Trainingsmethoden sind eine wesentliche Grundlage für ein besseres Körperbewusstsein. In diesem Zusammenhang geht es bei den meisten Übungen mit dem Gymnastikball nicht allein um die Kräftigung der Muskelgruppen im Rücken und im oberen Bauchbereich. Besonders wichtig ist die **Aktivierung der tiefer liegenden Muskulatur, die sich im unteren Bauch und im Becken befindet**.

Schon ein dezentes Training kann ausreichen, den Bauch, das Becken und die Oberschenkel intensiv anzuspannen. Teilweise geschieht dies fast unbewusst, da man bei den Bewegungen auf dem Ball automatisch die Muskeln im Wechsel anspannt und lockert. Kaum ein anderes Trainingsgerät hat diesen hervorragenden Effekt, allerdings gibt es immer gewisse Vorsichtsmaßnahmen, die man im Blick behalten sollte. Neben der Belastbarkeit bzw. dem Anti-Burst System des Balls, handelt es sich dabei unter anderem um das eigene Körpergewicht, das nicht zu hoch sein sollte, und die maximale Dauer der Trainings- bzw. Sitz-Einheiten. Die innovativen Gymnastikbälle in Profi-Qualität geben einem die Möglichkeit, unfallfrei und sicher zu trainieren oder sich an das aktive Sitzen zu gewöhnen.



TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND



TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Der medizinische Hintergrund bei der Nutzung des Gymnastikballs bezieht sich zunächst auf den **Aufbau der Muskulatur**. Gleichzeitig sollen die mehr oder weniger intensiven Trainingseinheiten das Bindegewebe stärken und geschmeidig machen. Zu diesem Zweck können wir den Besitzern eines Gymnastikballs unterschiedliche Übungen empfehlen, die in einem späteren Kapitel beschrieben werden. Besonders wichtig sind in diesem Zusammenhang die **Muskelgruppen im Bauch sowie im Rücken**. Schon durch das halbstündige Sitzen auf dem Ball werden diese Muskelbereiche fast unbewusst angespannt und wieder gelockert. Die Ursache hierfür liegt in der Instabilität des runden Balls. Anders als eine feste Kugel gibt er ein wenig unter dem Körpergewicht nach, so dass es zu dem charakteristischen Wippen kommt. Dies steigert die Effektivität der gymnastischen Übungen und wirkt sich auch auf das aktive Sitzen aus. Damit man von dieser Wirkung optimal profitiert, braucht man das nötige Sicherheitsgefühl. Dieses wird durch die erstklassige Materialqualität und die Anti-Burst-Eigenschaft des Gymnastikballs gewährleistet.

Im Zusammenhang mit den medizinischen Kriterien spielt die **physiotherapeutische Nutzung** der Gymnastikbälle eine wesentliche Rolle. So können die großen Bälle für das sanfte Balance-Training im Bereich der Senioren-Gymnastik eingesetzt werden und auf diese Weise die Angst vor bestimmten Aktivitäten reduzieren. Nach einer Erkrankung gewinnen geschwächte Personen ihr Balance-Gefühl wieder zurück und sie werden wieder beweglicher. Für mehr Sicherheit wird der Ball im Rahmen von Reha-Maßnahmen oft auf einer dafür entwickelten Schale eingesetzt. Diese gibt dem Gymnastikball mehr Stabilität, so dass sich die Senioren oder die Reha-Patienten sicherer fühlen.

Im Gegensatz dazu werden die Gymnastikbälle im Sport- und Fitnessbereich zumeist ohne Fixierungsschale eingesetzt. Hier geht es je nach Trainingsstand darum, den Ball durch die eigene Gewichtsverlagerung an seinem Platz zu halten. Gleichzeitig soll die Instabilität des Trainingsgeräts dafür genutzt werden, die Muskulatur zu stärken und die Balance zu trainieren. Im Rahmen von **Koordinationsübungen** lässt sich die Geschicklichkeit allmählich verbessern, zudem gibt es zahlreiche Kraftübungen und Dehn-Einheiten, bei denen der Ball zum Einsatz kommt. Die verschiedenen Übungsmethoden können zum Teil sehr anspruchsvoll sein, dennoch gilt der Gymnastikball als **gelenkschonendes Fitnessgerät**. Das liegt einerseits an den zumeist langsamen, kontrollierten Bewegungen, die auf dem Trainingsplan stehen, andererseits an der weichen Oberfläche des Balls. Durch die schweißtreibenden Einheiten sollte man das Training aber nicht zu intensiv betreiben, sondern eher auf eine langsame Leistungssteigerung setzen. Dies schont nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Herz-Kreislauf-System.

Die Sport- und Medizin-Experten sehen den Gymnastikball als praktisches Gerät für das **Balance-, Muskel- und Stabilisationstraining** an. Im Vergleich zu Gymnastikboden, die auf der Turnmatte ausgeübt werden, ist der Effekt beim Balltraining deutlich höher. Dies spürt man schon bei den relativ leichten Übungen für die Bauch- oder Beinmuskeln. Ein weiterer Vorteil für die Gesundheit ist in der Stimulation des gesamten Körpers zu sehen.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Bei langsamen Balance-Übungen auf dem Gymnastikball lernt man, in sich hineinzuhorchen, und spürt, wie die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Das ist besonders für Personen interessant, die unter Rückenbeschwerden leiden. Auch wenn diese sich beim Training zurückhalten sollte, können sie durch das Sitzen oder Liegen auf dem Gymnastikball ihren eigenen Körper besser kennenlernen und das leicht federnde Gefühl genießen.

Mit der typischen Beschaffenheit eignen sich die Gymnastikbälle dazu, die Gesundheit zu stärken und sich insgesamt besser zu fühlen. Um dieses Ziel zu erreichen, können Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Mediziner verschiedene Übungen empfehlen. Für eine verbesserte Beweglichkeit ist der Gleichgewichtssinn immanent wichtig. Außerdem kann man mithilfe der verschiedenen Trainingsmethoden die Kraft und Ausdauer optimieren. Neben der guten Koordination gibt es nach den medizinischen Gesichtspunkten also auch diverse andere positive Effekte, die durch das Training mit dem Gymnastikball erzielt werden.

Mit den dynamischen Übungseinheiten auf dem instabilen Ball erhält besonders der **Rücken** eine **Kräftigung**. Gleichzeitig macht das Training viel Freude, so dass die Motivation nicht so schnell nachlässt. Schon beim langsamen Rollen auf dem Ball wird das **Herz-Kreislauf-System angeregt** und die aktiven Bewegungen erleichtern es einem, das individuelle Ziel zu erreichen: **Schmerzfreiheit, weniger Pfunde auf den Hüften oder eine straffere Figur**. Abhängig vom Gesundheitszustand lassen sich die Übungen aus dem Lehrbuch ggf. hinsichtlich der Ausgangsposition variieren, um eventuelle Stürze zu vermeiden. Auch bei der Körperhaltung und den kontrollierten Bewegungen sind Abwandlungen möglich, um das Training an die Konstitution anzupassen.

Im Prinzip können Personen aus jeder Altersgruppe am Training mit dem Ball teilnehmen. Für Kinder haben die ergotherapeutischen Übungseinheiten eine spielerische Note. Auch Erwachsene freuen sich über die Abwechslung beim Training und über ihre eigenen Erfolge. Durch Variationen bei den Übungen und ggf. einem Kombinationstraining, bei dem auch andere Geräte zum Einsatz kommen, lässt sich das Gesundheitstraining präzise auf den individuellen Bedarf abstimmen. Die Herausforderung sollte weder zu gering noch zu hoch sein, um die Motivation nicht zu verlieren und das Endziel im Auge zu behalten: die **Stärkung der Gesundheit**.

Eine Überlastung der Muskeln, Gelenke oder des Herz-Kreislauf-Systems schadet den Menschen nur, deshalb ist es wichtig, beim Aufstellen eines Trainingsplans den persönlichen Leistungszustand zu beachten.

So sollte man nicht gänzlich unvorbereitet mit den ersten Einheiten beginnen. Ggf. hilft ein Beratungsgespräch beim Arzt oder beim Physiotherapeuten. Ein Besuch im Fitnessstudio oder die Absprache mit einem Personal Trainer ist ebenfalls sinnvoll, je nachdem, welche professionelle Unterstützung man bevorzugt. Wer häufig krank ist, der kann seinen Hausarzt auf das Thema ansprechen, während die Fitness-Fans bei ihren Freunden oder eben im Fitnesscenter nachfragen, ob es eventuelle Einschränkungen bei dem Training mit dem Gymnastikball gibt.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Wer bereits Probleme mit dem Bewegungsapparat hat oder an den Folgen einer Verletzung leidet, der sollte besonders vorsichtig sein. Der Gymnastikball ist nicht für jeden das ideale Trainingsgerät, auch wenn er viele Vorteile bietet. Um gesund zu bleiben, sollte man sich also unbedingt über die Eignung und die Möglichkeiten informieren.

Die Ergonomie spielt in diesem Zusammenhang eine nicht zu unterschätzende Rolle. So geht es nicht allein um den Bürostuhl bzw. über den vorübergehend eingesetzten Sitzball, sondern auch um die richtige Höhe des Arbeitstisches und über die optimale Zusammenstellung vom Monitor, Computermaus und Tastatur. Die richtige Ausrichtung der Arbeitsmittel ist eine Grundvoraussetzung für das gesunde Sitzen. Unter anderem muss auch die Brille, die man ggf. benötigt, auf den Arbeitsplatz abgestimmt sein.



Personen, die hauptsächlich am Computer arbeiten, nutzen mittlerweile sehr gerne die höhenverstellbaren Tische. So können sie mithilfe einer praktischen Verstellmöglichkeit innerhalb weniger Sekunden ihren normalen Schreibtisch zum Stehpult umfunktionieren. Eine gute Arbeitsorganisation lockert die bisherige Arbeitsteilung auf und verändert das Körper- und Gesundheitsbewusstsein. Clevere Arbeitgeber geben ihren Angestellten die Möglichkeit und regen sie auch dazu an, Pausen einzulegen und die Abläufe zu verbessern. Ein solches Vorgehen fördert die Gesundheit und damit auch die Zufriedenheit der Arbeitnehmer. Die Motivation steigt, so dass die Mitarbeiter in der ergonomischen Umgebung mehr Selbstbewusstsein erhalten und die Produktivität steigt. In ergonomisch gestalteten Büros arbeitet man tatsächlich effektiver, auch in stressigen Situationen. Die Belastung infolge der stundenlangen Bildschirmarbeit wird außerdem deutlich reduziert, wenn man öfter mal die Arbeitsabläufe ändert. Dies ist für alle Beteiligten ein großer Vorteil.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Gesund sitzen – aber wie?!

Für Menschen, die jeden Tag mehrere Stunden lang an ihrem Schreibtisch sitzen, sind Rückenschmerzen fast schon vorprogrammiert.

Diese Beschwerden hängen damit zusammen, dass die Rückenmuskulatur durch das lange Sitzen und eine womöglich ungünstige Haltung nachlässt. In der Folge kann es zu einem Bandscheibenvorfall oder zu noch stärkeren Muskelschmerzen kommen. Nicht umsonst sind Rückenprobleme ein großes Problem, mit dem nicht nur die Betroffenen selbst zu kämpfen haben, sondern auch das Gesundheitssystem.

Aufgrund dieser Situation gibt es eine Vielzahl von ergonomischen Bürostühlen, die es jedem Büroangestellten ermöglichen, eine richtige, gesunde Sitzhaltung zu finden. Individuelle Höhen- und Winkel-Einstellungen an der Sitzfläche sind ebenso möglich wie Änderungen der Rückenlehne. Das alleine reicht in vielen Fällen jedoch noch nicht aus, um die Beschwerden mit den Gelenken und Muskeln komplett zu beseitigen. Auch Rückengymnastik fördert das gesunde Sitzen und hilft dabei, dauerhafte Schmerzen zu lindern und einer Fehlhaltung entgegenzuwirken.

Wir haben uns mit der Thematik der Sitz- bzw. Gymnastikbälle befasst und in diesem Zusammenhang verschiedene Aspekte untersucht. So sollte man weder auf einem Bürostuhl noch auf einem Sitzball zu lange in der gleichen Position bleiben. Bei dem Einsatz eines Sitzballs gibt es diesbezüglich gewisse Empfehlungen, die beispielsweise eine **maximale Sitzdauer** von einer oder eineinhalb Stunden täglich erwähnen. Durch die leichten Ballbewegungen wird der Körper stetig dazu angeregt, dieses Wippen auszugleichen. Das stärkt zwar die Rückenmuskeln, ist jedoch etwas strapazierend für das Knochengestütz und die Muskulatur.

In den meisten Fällen plädieren wir jedoch für das **aktive Sitzen**, da es die Betroffenen dabei unterstützt, die **Wirbelsäule aufrecht** zu **halten** und dauerhaften Beschwerden vorzubeugen. Gerade bei der Arbeit oder auch beim Spielen vor dem PC-Monitor vergisst man nämlich oft die Zeit und denkt nicht daran, zu einem anderen Sitzmöbel zu wechseln oder die Position zu verändern. Auch das Vorbeugen zum Bildschirm oder das Aufstützen auf die Schreibtischplatte wirken sich negativ auf die Haltungsgewohnheiten aus.

Im Prinzip ist der Gymnastikball kein Sitzmöbel, sondern ein Trainingsgerät. Im Rahmen der gesundheitlichen Prävention und der Ergotherapie sollte man daher die Sitzbälle nur für relativ kurze Perioden einsetzen. Sport- und Physiotherapie-Experten warnen vor einem zu langen Sitzen auf den großen Bällen, da dies möglicherweise zu Schädigungen der Muskulatur führen kann. Die Muskeln entlang der Wirbelsäule dürfen nicht überlastet werden, denn dies könnte ebenso wie ihre Vernachlässigung in einer ungesunden Haltung resultieren. Aus diesem Grund können wir nur den **behutsamen Einsatz der Gymnastikbälle als Sitzgelegenheit** empfehlen. So wird aus dem sanften Aktiv-Training der Muskulatur keine Überbelastung.

Viele Wissenschaftler raten den Büroarbeitern, maximal eine halbe Stunde ohne Unterbrechung auf einem solchen Ball zu sitzen. Diese halbe Stunde sollte man nicht häufiger als zweimal täglich auf dem Sitzball sitzen. Je nach körperlicher Konstitution und entsprechend der individuellen physiotherapeutischen Beratung können auch schon 15 Minuten ausreichen, um die Muskulatur dezent zu aktivieren und auf diese Weise das gesunde Sitzverhalten zu trainieren.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Sportwissenschaftler und Ergotherapeuten sprechen häufig davon, wie wichtig es ist, überhaupt aktiv zu sein. Wer seine Sitzposition in relativ kurzen Intervallen verändert, immer wieder aufsteht, zwischendurch ein paar Minuten an einem Stehpult arbeitet oder oft im Gebäude unterwegs ist, der hat natürlich weniger Rückenprobleme als diejenigen, die fast ausschließlich an ihrem Bildschirmarbeitsplatz sitzen. Wer hauptsächlich am Schreibtisch sitzen bleibt, der verbrennt kaum Kalorien und spürt auf Dauer, wie sich die Muskeln zurückbilden. Trainingseinheiten nach der Arbeit können gegen diese ungünstige Entwicklung helfen, aber wer es sich angewöhnt, öfters aufzustehen, und wer direkt am Arbeitsplatz auf seine korrekte Haltung achtet, der ist von vornherein besser gegen Rückenbeschwerden und andere Erkrankungen gefeit.

Die **optimale Sitzhaltung** ist aufrecht, mit locker angewinkelten Armen und Beinen. Die Winkel der Oberschenkel zum Rumpf, der Unterschenkel zu den Oberschenkeln und auch der Armglieder sollten stets bei etwa 90 Grad liegen, aber auf keinen Fall zum spitzen Winkel werden. So sitzt man relativ entspannt und reduziert die Gefahr, zu verkrampfen. Auch die **richtige Kopfhaltung** wirkt sich auf die Aufrechthaltung des Rückens aus. Am besten geht der Blick geradeaus, eventuell leicht gesenkt. Das typische Vorstrecken des Kopfes wird mit der sogenannten Schildkröten-Haltung beschrieben und ist absolut ungesund. Gleichgültig, auf welchem Sitzmöbel man sitzt: Ohne ins Hohlkreuz zu fallen sollte der Rücken möglichst gerade sein. Durch ein leichtes Wippen auf der Sitzfläche oder in den Beinen lassen sich die Muskeln zwischendurch etwas auflockern und aktivieren. Durch den Sitzball mit seiner typischen Federung ist dieses Wippen ständig vorhanden, was für einen gewissen Zeitraum für einen positiven Effekt sorgt. Zu lange sollte man die Rückenmuskeln jedoch nicht auf diese Weise anre-

gen und damit überstrapazieren. Wie bei so vielen anderen Gesundheitstipps heißt es also auch beim Sitzball: **Man muss ein richtiges Mittelmaß finden und darf es nicht übertreiben. Zudem sollte man den Rücken nicht übertrieben gerade halten, sondern auf eine gewisse Natürlichkeit der Haltung achten.**

Verschiedene Untersuchungen von Medizinern und Physiotherapeuten haben erwiesen, dass die Rumpfbewegung auf dem Ball deutlich höher ist als auf einem Stuhl. Allerdings neigen viele Personen dazu, den Rücken zu stark zu krümmen, wenn sie auf einem solchen Sitzball Platz nehmen. Erst mit der richtigen Anleitung bzw. mit der nötigen Disziplin hilft einem der Ball dabei, gesund zu sitzen.

Früher hieß es beim Sitzen wie beim Stehen: Der Rücken muss gerade sein, mit nach hinten geschobenem Becken, herausgestreckter Brust und angehobenem Kopf. Diese Habachtstellung fördert jedoch das Hohlkreuz und kann daher zu Gelenkschmerzen führen. Zudem kann die Wirbelsäule stark belastet werden, wenn man diese klassische, aufrechte Haltung über einen längeren Zeitraum konstant einnimmt und dabei die Muskeln anspannt. Wenn man jemanden in einer solchen Sitzhaltung beobachtet, spürt man die Unnatürlichkeit. Das Ganze sieht so aus, als würde der Sitzende vorsichtig balancieren und sich nicht entspannen können.

Diese aufrechte Haltung lässt sich außerdem nur schwierig lange beibehalten. Deshalb kommen wir nun wieder zum aktiven Sitzen, das laut Meinung vieler Experten so gesund sein soll. Das lässige Zurücklehnen ist laut der neuen Erkenntnisse nicht unbedingt verpönt oder sogar ungesund. Es ist einfach nur eine andere Sitzhaltung, die man vorübergehend einnehmen kann.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Entspannt an die Rückenlehne des Stuhls gelehnt, vielleicht sanft wippend, blickt man auf seinen Monitor und schreibt seine Texte oder schaut sich eine Präsentation an. Wer mag, kann auch die Füße auf den Schreibtisch legen: Dies erhöht den Entspannungsfaktor und tut den Beinen gut. Nach einer halben Stunde geht man vielleicht wieder in die aufrechte Sitzhaltung oder holt Ausdrücke vom Hocker. Auch der Wechsel auf den Sitzball kann möglich sein, um die Muskulatur nach dem Entspannen wieder zu aktivieren.

Für das gesunde Sitzen gibt es also keine Komplettlösung, sondern es ist ein Mix aus verschiedenen Sitzhaltungen und Phasen. Wenn es nach den natürlichen Vorbedingungen ginge, dann würde der Mensch sicherlich nicht so viel sitzen. In der heutigen Zeit finden jedoch viele Tätigkeiten im Sitzen statt. Deshalb möchten wir zu diesem Thema noch anfügen, dass es **besonders gesund** ist, sich in Bewegung zu halten. Damit meinen wir nicht nur die veränderte Sitzposition oder den Wechsel des Sitzmöbels, sondern auch die **sonstige Bewegung am Arbeitsplatz und auch in der Freizeit**.

Im Allgemeinen führt das Sitzen alleine eher nicht direkt zu einem Verschleiß an den Rückenwirbeln oder zu einem Schaden an der Bandscheibe. Durch das verkehrte Sitzen riskiert man jedoch, dass mehr oder weniger starke Schmerzen im Lenden- und Rückenwirbelbereich auftreten. Die Beschwerden strahlen oft bis in die Schultern und den Nacken aus und können Kopfschmerzen auslösen. Auch Verkrampfungen in den Armen sind möglich: Sie haben ihren Ursprung häufig in der falschen Sitzhöhe. Wenn man die Schultern leicht anheben muss, um entspannt am PC tippen zu können, so kommt es automatisch zu Anspannungen, die je nach Ar-

beitsdauer später in Schmerzen oder sogar in einem unangenehmen Krampf resultieren können.

Die Muskulatur des Menschen ist feinfühlig und man sollte auf seine eigene Empfindlichkeit hören: Der eigene Körper weiß, was er benötigt, und zeigt durch bestimmte Zeichen, dass etwas verändert werden muss. Durch die Schmerzen wird einem oft erst bewusst, dass man sich schon wieder mit vorgestrecktem Kopf über die Tastatur beugt. Ein leichtes aber gezieltes Stretching kann die Muskeln wieder etwas lockern. Wenn man regelmäßig kleine Pausen macht und ein paar solcher Dehnübungen durchführt, dann fällt es einem danach wieder leichter, sich zu konzentrieren und eine neue Sitzposition einzunehmen. Oft sind es immer die gleichen Muskelgruppen, die belastet werden, denn der Mensch ist nun einmal ein Gewohnheitstier. Wer jedoch in nicht zu langen Intervallen ein dezentes Stretching ausführt, der kann sich auch daran gewöhnen und spürt, wie gut diese Übungen dem Körper tun.

Das **dynamische Sitzen** ist „in“ und fördert neben dem Balancegefühl auch die Konzentration bei der Arbeit oder ggf. bei anderen Tätigkeiten am Schreibtisch. Da es sich nur um sehr gemäßigte Bewegungen handelt, stören diese nicht die Abläufe und auch im Großraumbüro fällt man nicht unangenehm auf. Es ist immer gut, die Wirbelsäule zu lockern und die Schultern kreisen zu lassen. Dafür braucht man nicht einmal aufzustehen. Etwas aktiver wird es mithilfe von Übungen, die man im Stehen ausführt. Das abwechselnde Belasten beider Beine bringt diese wieder etwas in Schwung, während das Kreisen der Arme die Schultermuskulatur geschmeidig macht. Die Rückenwirbel bleiben geschmeidiger, wenn man nicht zu steif und still sitzt.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Bei Belastung bzw. beim Zusammendrücken der Bandscheiben wird die Flüssigkeit des Gewebes herausgedrückt. Durch das anschließende Entlasten saugen sich die Bandscheiben quasi wieder mit der Gewebsflüssigkeit voll und nehmen Nährstoffe auf, so dass sie sich ausdehnen können.

Unter Berücksichtigung dieser grundlegenden Informationen möchten wir aufzeigen, wie die Sitzposition bzw. die Sitzbewegungen auf dem Sitzball funktionieren. Beim gesunden Sitzen geht es also darum, nicht strikt bei einer Haltung zu bleiben, sondern auf seine eigenen Bewegungen zu achten und die Dehnübungen nicht zu vergessen.

Beanspruchte Muskelpartien beim Sitzen

Durch das mehrstündige Sitzen am Arbeitsplatz, am heimischen Schreibtisch oder in anderen Situationen entstehen viele gesundheitliche Probleme. Man bekommt Rückenschmerzen, fühlt sich abgeschlagen, die Muskelkraft lässt nach und auch das Herz-Kreislauf-System leidet unter der körperlichen Inaktivität. Deshalb sollte man, wenn man schon viel Zeit im Sitzen verbringt, auf die **korrekte Position** und einige andere Dinge achten. Dass beim Sitzen verschiedene Muskeln beansprucht werden, daran denkt man jedoch oft nicht. Erst beim Aufstehen spürt man die Anspannung in den Oberschenkeln oder in den Schultern, in der Hüfte oder im unteren Rücken.

Immerhin verbringt der Mensch von heute im Durchschnitt über 80 % seiner Arbeitszeit sitzend am Schreibtisch. In der sitzenden Position wird die Rückenmuskulatur besonders stark beansprucht. **Die Wirbelsäule trägt eine hohe Belastung. Verglichen mit dem Stehen, wenn die Bandschei-**

be einem 100-prozentigen Druck standhalten muss, muss sie beim aufrechten Sitzen etwa 140% aushalten und beim angestregten Sitzen mit nach vorne gebeugtem Oberkörper sogar 190%. Diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig die gesunde Sitzhaltung ist. Denn auch diejenigen, die sich für das aktive Sitzen entscheiden, sollten auf ihren Körper Rücksicht nehmen, um Rückenprobleme zu vermeiden. Wer zu lange sitzt, der braucht also einen Ausgleich, um nicht schlappzumachen.

Wenn die falschen Muskelgruppen angespannt werden, sind Rückenschmerzen und Krämpfe die Folge. Auch Nackenschmerzen werden oft schon von jungen Leuten erwähnt. Beim Vorbeugen auf dem Bürostuhl oder auf einem Sitzball sind solche Probleme vorprogrammiert, sodass die physiotherapeutischen Profis inzwischen verschiedene Möglichkeiten vorschlagen, wie man die Muskeln beim Sitzen entlasten kann.

Am geringsten ist die Belastung für die **Rückenwirbel** und die Muskulatur, wenn man den Oberkörper zurücklehnt und der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln bei rund 135 Grad liegt. Nicht umsonst wirkt diese Haltung also sehr entspannt. Ein großer Teil des Gewichts vom Oberkörper wird von der Stuhllehne getragen, was die Muskeln spürbar entlastet. Verschiedene Bewegungen, die von Medizinern und anderen Kennern empfohlen werden, lockern die gesamte Muskulatur und sorgen für eine bessere Blutzirkulation, die wiederum eine gewisse Stärkung der Muskelgruppen unterstützt.

Im Gegensatz zur Erschlaffung der gesamten Rumpfmuskulatur beim falschen Sitzen, werden also bei der richtigen bzw. gesunden Sitzhaltung die Bänder sowie die Bandscheiben entlastet.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Nur so gelingt es, der allmählichen Zurückbildung der Muskulatur entgegenzuwirken. Schließlich sollen die Rückenmuskeln und die Wirbelsäule ihre eigentliche Aufgabe der Stützfunktion langfristig erfüllen können.

Ein Blick auf die **Wirbelsäule** zeigt, wo sich die Bandscheiben befinden und wie wichtig ihre Dehnfähigkeit für die gesamte Beweglichkeit ist. Als eine Art Zwischenlagerung für die Wirbel unterliegen die Bandscheiben jedoch einem gewissen Verschleiß. Wer frühzeitig auf seine Sitzhaltung achtet, der kann frühzeitigen Rückenproblemen etwas entgegensetzen. Anstatt also mit gebeugtem Rücken vor dem PC zu hocken oder die Schultern ständig hochzuziehen, heißt es: entspannen und zwischendurch die Muskeln leicht aktivieren. Dies kann durch das Kreisen der Schultern und Arme gelingen, durch das Wippen mit den Beinen oder durch eine Gewichtsverlagerung. Gegen die Verspannungen können wir außerdem den Sitzball empfehlen, zumindest für einen gewissen Zeitraum. Dieser sorgt für eine fast unbewusste Stimulierung der verschiedenen Muskelgruppen. Selbst diejenigen, die nur für wenige Minuten auf dem Ball sitzen, wissen die Möglichkeiten eines solchen Geräts zu schätzen. Denn auch nach den Arbeitsstunden am Schreibtisch bietet sich ein Gymnastikball für das gelenkschonende Training von verschiedenen Muskelgruppen an. Auf diese Weise verwandelt sich der Sitzball in ein Gymnastikgerät, mit dem man nach Feierabend etwas für die Gesundheit tun kann. Zum gesunden Sitzen gehören letztendlich auch die ausreichende Bewegung und die Trainingseinheiten, die man nach und ggf. auch vor dem Sitzen ausführt.

Das beinahe regungslose Sitzen führt direkt zu Verspannungen im oberen Rückenbereich, also vorwiegend in den Schultern und im Nacken, was

wiederm schnell in Kopfschmerzen resultieren kann. Deshalb lohnt es sich, bei der Arbeit, am Schreibtisch zuhause und auch im Jugendzimmer auf eine ergonomische Einrichtung zu achten. Ansonsten kommt es automatisch zu einer Fehlhaltung und zu möglicherweise schwerwiegenden gesundheitlichen Folgeschäden. Wenn erst eine chronische Verspannung vorliegt, so werden die Rückenmuskeln und die dort liegenden Sehnen überstrapaziert und schmerzen sehr stark. Neben der Gesundheit des Rückens gibt es aber auch weitere Probleme, die aus der Fehlhaltung resultieren können. Eine eingeschränkte Atmung und eine schwache Blutzirkulation sind nur der Anfang von schlimmeren Erkrankungen. Abgesehen von der chronischen Rückenerkrankung sind auch eine schlechte Verdauung und starke Ermüdungserscheinungen inzwischen ein Teil der alltäglichen Beschwerden. Diese lassen sich jedoch vermeiden, wenn man beim Sitzen selbst und auch bei anderen Tätigkeiten ein paar wichtige Hinweise berücksichtigt.



TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Gesundheitliche Vorteile des Gymnastikballs

Beim Einsatz eines Gymnastikballs ist das **Risiko, sich zu verletzen, extrem gering**. Allerdings muss man die verschiedenen Übungen auch korrekt ausführen, damit man nicht stürzt. Im Verhältnis zu diversen anderen Trainingsgeräten bietet der Ball auf jeden Fall eine gute Sicherheit, nicht nur wenn es um den Schutz vor Stürzen geht, sondern auch in Bezug auf die Schonung der Gelenke, Bänder und Sehnen.

Das Training mit dem Ball ermöglicht es, sämtliche Muskelgruppen anzuregen. Auch diejenigen Muskeln, die mit den üblichen Übungen kaum zu aktivieren sind, lassen sich durch bestimmte Bewegungen kräftigen. Vor diesem Hintergrund ist der Gymnastikball ein hervorragendes Hilfsmittel, um ggf. schwierige Trainingsphasen zu überstehen oder hochgesteckte Ziele zu erreichen.

Ebenfalls interessant für die Gesundheit ist die **Nutzung des Gymnastikballs als Sitzball**. Hier soll das leichte Federn des aufgepumpten Balls die Muskulatur sanft trainieren und gleichzeitig stabilisieren. Dies geschieht durch die fast unbewusste, sanfte Bewegung, die sich auf dem Sitzball nie ganz aufhalten lässt. Man ist ständig aktiv, auch wenn man meint, still zu sitzen.

Hier haben wir **die wichtigen gesundheitlichen Vorteile der Gymnastikbälle** aufgeführt, um aufzuzeigen, welche Möglichkeiten sich bei der Nutzung bieten und in welcher Form man davon profitiert.

- **Verbesserte Körperkontrolle und Stabilität durch die Kräftigung der Muskulatur,**
- **mehr Kraft im gesamten Rückenbereich sowie im Bauch,**
- **unabhängig vom Einsatz (Gymnastik, Sitzen usw.) optimiertes Balance-Gefühl,**
- **angenehme Entlastung für die Gelenke,**
- **besonders tiefe Dehnung der Muskulatur,**
- **sanftes oder intensives Training möglich.**

Das regelmäßige Training mit dem Gymnastikball sollte am besten mit einer gesunden Ernährung kombiniert werden. Dies ist die perfekte Methode, um fit zu werden. Selbst diejenigen Personen, die lediglich etwas gesünder leben möchten, fühlen sich während des Trainings und danach hervorragend. Man kann mit dem Gymnastikball seine Muskeln stählen oder durch ein leichtes Training nur ein wenig stärken, je nachdem, wie das Trainingsziel aussieht. Für Einsteiger kann es hilfreich sein, sich bei einem Mediziner oder Physiotherapeuten zu erkundigen, ob der Gymnastikball das geeignete Sportgerät ist.

Die Experten kennen sich mit den Anfangsschwierigkeiten aus und halten sämtliche relevanten Informationen zu diesem Thema bereit. Abhängig von der persönlichen Konstitution stehen simple Übungen oder schwierigere Trainingseinheiten auf dem Plan. Auch diese können bei Bedarf mit dem Trainer oder einem anderen Profi abgesprochen werden.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Einige **Studien** zum Gymnastikball haben zu dem Erkenntnis geführt, dass sich dieses Trainingsgerät weniger gut als Sitzball eignet. Dies hängt sicherlich von der unüberlegten Nutzung eines solchen Balls ab, denn nicht für jeden ist der Sitzball die optimale Lösung. Auf keinen Fall sollte man zu viel Zeit auf dem federnden Ball sitzen, um die Wirbelsäule nicht zu schädigen. Für die Gesundheit ist es besser, hier auf das eigene Körpergefühl zu achten. Wer sich unbehaglich fühlt, der sollte den Gymnastikball am besten ausschließlich für das Training verwenden, aber nicht zum Sitzen. Wer spürt, dass die Wirbelsäule und das Balancegefühl positiv auf das 15- oder 30-minütige Sitzen auf dem Ball reagieren, kann dies regelmäßig praktizieren. Allerdings können wir nur dazu raten, es hiermit nicht zu übertreiben. Nur dann kann der Sitzball seine gesundheitlichen Vorzüge beweisen. Denn er ist kein ergonomisches Sitzmöbel, wie es ein hochklassiger Bürostuhl ist, sondern lediglich eine kurzfristige Lösung für maximal eine halbe Stunde.

Beim Training der verschiedenen Muskelgruppen zeigen sich die Vorteile schon nach kurzer Zeit. Der Gleichgewichtssinn verbessert sich und die Wirbelsäule bekommt mehr Stabilität. Vor allem für Menschen mit nur geringen Rückenschmerzen oder ohne jegliche Probleme dieser Art bietet sich der Gymnastikball für das mehr oder minder intensive Gymnastiktraining an. Bei den Übungen muss man die Balance halten und die Muskeln anspannen. Durch die integrierte Dynamik sind die Crunches und anderen Einheiten deutlich effektiver, als wenn man sie auf dem Boden ausführen würde. Dies hängt mit der ständigen Bewegung zusammen, die die Trainierenden dazu anregt, ständig im Gleichgewicht zu bleiben. Das sanfte Nachgeben der Balloberfläche schont außerdem die Gelenke. Ebenfalls **angenehm, wenn auch anstrengend, ist die Langsamkeit bei**

den Bewegungen. Hier geht es um die ideale Ausgewogenheit von Kraft und Kontrolle.

Bei der Nutzung eines Gymnastikballs gibt es einige Extras zu beachten, um sicherzustellen, dass die gesundheitlichen Vorteile tatsächlich den gewünschten Effekt zeigen. Wer sich mit dem Ball nicht ganz sicher fühlt, sollte seinen Arzt deswegen ansprechen und fragen, ob er beispielsweise auch bei Rückenbeschwerden mit dem Gymnastikball trainieren darf. Auch übergewichtige Personen und schwangere Frauen sollten vorsichtig sein und ggf. bei einem Mediziner oder Personal Trainer wegen der eventuellen gesundheitlichen Bedenken nachhaken.

Bei Trainingsmethoden wie Pilates, Bodenturnen und sogar Yoga kann der Gymnastikball als Hilfsmittel die Übungen ergänzen.

Hier unterstützt er beispielsweise das Bauchmuskultraining oder die Balance-Übungen. Im Rahmen einer Beckenbodengymnastik oder bei der Tiefenentspannung lässt er sich ebenfalls in das Training integrieren. Hier zeigt sich der gesundheitliche Nutzen in der Erweiterung des individuellen Trainings, das auf den persönlichen Bedarf zugeschnitten wird. Schmerzen oder Krämpfe in den Beinmuskeln lassen sich beispielsweise durch Entspannungsübungen mit dem Gymnastikball beseitigen, während der Rumpf durch ein Krafttraining mehr Stabilität bekommt.



**TEIL II: TRAINING
MIT DEM
GYMNASTIKBALL -
ABER RICHTIG!**

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Teil 2: Training mit dem Gymnastikball – aber richtig!

Bei dem Training mit dem großen Ball gibt es **diverse Übungseinheiten bzw. Ergänzungsmöglichkeiten**, gleichgültig, ob man den Gymnastikball zuhause verwendet oder im Fitnessstudio einsetzt. Zunächst muss er allerdings die perfekte Größe haben. Vor dem Training geht es also darum, den richtigen Gymnastikball auszuwählen, damit die Übungen später auch gut durchgeführt werden können. Nur wenn die Größe stimmt, lässt sich das Training auch korrekt ausführen.

Die Beschaffenheit des Balls macht ihn zum **vielseitig nutzbaren Trainingsgerät, das sich ggf. für komplexe Übungseinheiten eignet und gleich mehrere Muskelgruppen anspricht**. Hier geht es teilweise vorwiegend um die Koordination, während andere Trainingsmethoden die Kraft ansprechen, auf Ausdauer setzen oder die Beweglichkeit in den Vordergrund stellen. **Während die instabilen und besonders dynamischen Übungen mit dem Ball vor allem die tiefer liegende Muskulatur ansprechen, helfen die einfachen Einheiten dabei, den Körper aufzuwärmen oder zu entspannen.**

Bei **leichten Übungsformen** wie Wippen, Rollen und Seitwärtsschwingen spürt man schon die Freude an den sanften, schonenden Bewegungen. Deshalb eignen sich diese Grundübungen **für den Einstieg**. Sie motivieren Kinder und Erwachsene, weiterzumachen. Auch für Reha-Patienten ist der Gymnastikball ein interessantes Trainingsgerät. Hier geht es häufig um die Wiederherstellung der Beweglichkeit, zudem helfen schon relativ dezentere Einheiten dabei, das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen. Je intensiver die Übungen ausfallen, desto größer ist die Wirkung. Durch eine Veränderung bei der Ausgangsposition oder beim Bewegungsablauf sind individuelle Anpassungen möglich. Ein „richtig“ oder „falsch“ wegen eines aufgestützten Fußes gibt es hier nicht, denn letztendlich steht die Sicherheit der Trainierenden im Vordergrund. Wer befürchtet, abzurutschen, sollte lieber eine Hand oder einen Fuß auf dem Boden behalten. **Erst die Fortgeschrittenen wagen sich an die schwierigeren Balance- und Kraftübungen heran und trainieren mit entsprechend gestrafter Körperhaltung.**

Um den richtigen Ablauf der Bewegungen nachzuvollziehen, kann man in einem Fitnessstudio mit dem Gymnastikball-Training beginnen oder direkt an einer physiotherapeutischen Maßnahme teilnehmen. Hier gibt es spezifische Tipps zum Training selbst, sowie helfende Hände, die einen dabei unterstützen, in die Bewegungsabläufe hineinzufinden. Mit den entsprechenden Hinweisen fällt es leichter, das Training effektiv zu gestalten und die Muskulatur aufzubauen. Einigen reicht es aus, die Muskulatur nur leicht zu aktivieren, um mehr Stabilität zu gewinnen, während andere sich eine straffere Figur wünschen. So wie die Vorstellungen auseinandergehen, so unterschiedlich fallen auch die Trainingsmaßnahmen aus.

Beim regelmäßigen Gymnastikball-Training kommt es zu einer Stärkung des Bindegewebes und zu einer verbesserten Haltung. Die gesamte körperliche Kondition wird dadurch unterstützt, wer zu viele Pfunde mit sich herumträgt, verliert sie allmählich, und baut stattdessen Muskeln auf.

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Um den **passenden Schwierigkeitsgrad** für das Training zu finden, reicht es im Prinzip aus, sich auf das eigene Körpergefühl zu verlassen. Hierbei sollte man sich jedoch kein zu hohes Pensum auferlegen, denn sonst kommt es zu einer übermäßigen Belastung. Schweißtreibende Übungen sind grundsätzlich kein Problem. Wenn die Bewegungen jedoch nicht mehr konzentriert ausgeführt werden können, weil man sich zu viel zumutet, dann ist es Zeit, den Trainingsplan zu überdenken oder abzukürzen.

Des Weiteren gibt es einige **Randbedingungen**, die man bei dem Training berücksichtigen sollte.

Unter anderem sollte man für die Übungen **genügend Platz** haben, um nicht gegen andere Geräte oder Möbel zu stoßen. Dies würde die Verletzungsgefahr erheblich erhöhen und außerdem die Beweglichkeit einschränken. Zudem sollte die **Umgebung einigermaßen sauber sein**, denn grober Schmutz und spitze Gegenstände können die Oberfläche des Balls beschädigen. Im Allgemeinen handelt es sich bei dem Profi-Gymnastikbällen zwar um platzsichere Geräte, dennoch kann auch ein Ball mit Anti-Burst-System oder mit der Kennzeichnung *Burst Resistant* durch eine Nadel oder ein anderes spitzes Stück auf dem Boden zerstört werden.

Die **maximale Gewichtsbelastung**, die in der Produktbeschreibung erwähnt wird, sollte man unbedingt beachten. Gerade wenn der Ball für dynamische Trainingseinheiten verwendet wird oder wenn man zusätzliche Gewichte einsetzt, so muss er hohe Belastungen aushalten. Deshalb gilt es, schon bei der Suche nach dem Ball die späteren Trainingsmethoden im Blick zu behalten und die maximale Belastung ggf. etwas höher auszuwählen.

Die Trainierenden haben viel Spielraum bei ihren Übungen und sind gewissermaßen selbst für ihre Haltung, die Balance und die kontrollierten Bewegungen verantwortlich. Nicht nur die in den Anleitungen beschriebenen Übungen sind mit dem Ball möglich, sondern auch andere Trainingsmethoden lassen sich damit ausführen. Dennoch sollte man nicht zu übermütig werden, sondern an das Verletzungsrisiko denken und lieber eine stabilisierende Ballschale verwenden oder den Gymnastikball in eine Ecke legen, wo er nicht wegrollen kann. Abhängig von der jeweiligen Trainingsmethode kann man den Ball auch mit anderen Geräten kombinieren oder sich zusätzlich zum standardmäßigen Trainingsplan an ein paar Experimente wagen.

Für die **vielfältigen Übungen** gibt es Anregungen in Sport-Magazinen und Internet-Foren, in Anleitungsheften und in Videos. Unter den Bezeichnungen *Pezzi-Ball*, *Physio-Ball* und *Swiss Ball* sind interessante Details zu den Gymnastikbällen zu finden, die die Nutzer dazu inspirieren, selbst kreativ zu werden, wenn sie ihren Trainingsplan zusammenstellen. Effektive Übungseinheiten für die Aktivierung der Tiefenmuskulatur gehören ebenso dazu, wie das Lockerungstraining mit Spaßfaktor.

Wer **schwerpunktmäßig** die **Bauchmuskulatur** trainieren möchte, der ist mit dem Gymnastikball sehr gut beraten. Doch auch das Ganzkörpertraining ist mit dem Ball möglich. Bei den meisten Übungen werden gleich mehrere Muskelgruppen angesprochen, was die Effektivität dieses Trainingsgeräts erhöht. Das hängt damit zusammen, dass man für die stabile Haltung auf dem oder am Ball die Muskeln mehr anspannen muss, als bei Übungen auf dem Boden.

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Durch diese Aktivierung von vielen Muskelpartien ist das Training sehr funktional und anstrengend. Wenn es sich um komplexe Übungen handelt, kommt es außerdem auf eine sorgfältige Koordination an. Die Bewegungen müssen genau aufeinander abgestimmt sein, so dass das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln gefordert ist. Zusätzlich zu den großen Muskelgruppen wird deshalb häufig auch die tief liegende Muskulatur für die Stabilisierung angeregt. Die logische Folge davon zeigt sich in der besseren Verarbeitung der Bewegungs-Informationen, die das Nervenzentrum an die jeweiligen Körperbereiche leitet.

Das Balance-System und die gesamte Koordination fördern auf diese Weise die verbesserte Motorik und bauen damit auf das sogenannte „*Propriozeptive Training*“.

Zum richtigen und effektiven Trainieren braucht man natürlich einen hochklassigen, platzsicheren Gymnastikball. Es gibt eine Vielzahl von stabilen Bällen, die teilweise relativ günstig zu haben sind. Allerdings sollte man seine Auswahl nicht nur von dem Preis abhängig machen. Das Anti-Burst-System sollte auf jeden Fall vorhanden sein, denn es sorgt dafür, dass der Ball bei einer Beschädigung nicht mit einem Knall platzt und die ganze Luft auf einmal entweicht. Stattdessen verliert der platzsichere Ball seine Luft nur langsam, sodass man nicht so hart stürzt. Ein weiteres relevantes Merkmal ist das Material: Einige Kunststoff-Ausführungen verströmen einen extrem künstlichen, unangenehmen Geruch oder sie enthalten Weichmacher. Von solchen Gymnastikbällen sollte man lieber Abstand nehmen, vor allem, wenn man geruchsempfindlich ist oder wenn man seine Kinder vor gesundheitlichen Schädigungen schützen möchte.

Ganz wichtig ist, wie wir bereits beschrieben haben, die perfekte Größe des Gymnastikballs. Je größer man selbst ist, umso größer sollte auch der Ball sein. Ansonsten kann man die Übungen nicht korrekt ausführen.



TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Verschiedene Übungen, die Sie mit dem Gymnastikball durchführen können

Ein Gymnastikball eignet sich für zahlreiche Übungen, die speziell für den Muskelaufbau geschaffen sind oder in die jeweiligen Reha-Maßnahmen integrieren lassen. Bei diesen Trainingsmethoden geht es vor allem darum, den Körper auf gelenkschonende Art zu kräftigen. Unter anderem eignen sich die Bälle daher für physiotherapeutische Anwendungen, sei es in einer Rehabilitationseinrichtung oder im Fitnessstudio. Die Übungen, die wir hier beschreiben möchten, eignen sich für unterschiedliche Einsatzbereiche. Sie können zuhause durchgeführt werden, sowie im Fitnesscenter, im Sportverein oder in Kombination mit anderen Reha-Methoden. Je nach Übung kann eine Fixierung durch eine Ballschale hilfreich sein. Die Aktivierung der Muskeln wird dadurch nicht beeinträchtigt, dennoch hat man mehr Standsicherheit.

Wer seine Muskeln wieder stärken möchte, für den gibt es Anleitungen, Grafiken und Filme, die unterschiedliche Bewegungen demonstrieren. Im privaten Trainingsraum kann man sich ein Poster mit einem gezielten Workout aufhängen, oder man macht sich auf YouTube und in Sportler-Foren im Internet kundig.

Beweglichkeit und Stabilität lassen sich hervorragend durch die Übungen mit dem Gymnastikball wiedergewinnen. Im Rahmen eines solchen Fitnessprogramms verbessert sich zudem die Kondition.

Ein **kurzer Trainingsplan setzt sich aus zehn oder 15 verschiedenen Übungen zusammen**, während andere Workouts 30 Übungseinheiten oder auch noch mehr Variationen präsentieren. Diese Übungen lassen sich individuell miteinander kombinieren und ggf. erweitern, bis man sein perfektes Workout zusammengestellt hat. Für die nötige Abwechslung sorgen ggf. mehrfache Veränderungen in der Reihenfolge oder noch mehr Übungsvarianten.

Häufig stammen die Übungspläne von zertifizierten Trainern und/oder Sportwissenschaftlern. Diese kennen sich mit den speziellen Vorteilen der Gymnastikbälle aus und mit der Intensität des Trainings. Die Effektivität wird teilweise direkt auf den Grafiken beschrieben, wichtiger ist hier jedoch die genaue Skizzierung der Ausgangsposition, der Bewegung und ggf. der Endposition (falls sich diese von der ersten Position unterscheidet). Die Zeichnungen sind leicht nachzuvollziehen und helfen auch Anfängern dabei, die Übungen konzentriert und präzise auszuführen. Man kann zunächst nur eine Muskelgruppe trainieren und anschließend die nächste; eine andere Möglichkeit besteht darin, die Muskelzonen im Wechsel zu trainieren.

Mit einem Gymnastikball und den entsprechenden Übungen wird die gesamte Stabilität verbessert. Immer wieder stehen dabei die Rumpfmuskeln im Fokus. Das heißt, dass besonders die Muskulatur im Bauch sowie im unteren Rücken angesprochen wird. Mit einem gezielten Workout erhält der Körper eine sichtbare Straffung, vor allem, wenn man auch die Ernährung etwas gesünder plant und weniger Kalorien zu sich nimmt.

Das Bauchmuskeltraining ist nicht nur vor der Sommersaison sehr beliebt. Es verhilft den Trainierenden zu einer schlankeren Körpermitte. Gleichzeitig mit dem Bauchmuskeln werden hier zumeist auch die Rückenmuskeln angesprochen. Wer hingegen das Ziel hat, vor allem Körperfett zu verbrennen, der sollte sich für das klassische Intervalltraining entscheiden und den hier geforderten Rhythmus der Übungseinheiten genau beachten.

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Im Folgenden möchten wir einige effektive Übungseinheiten vorstellen, die zeigen, wie das Training mit dem Ball funktioniert.

Zu den beliebten Übungen beim Gymnastikball-Training gehört der **Powerpush**. Damit trainiert man die tief liegende Bauchmuskulatur und das Becken. In der Ausgangsposition kniet man vor dem Ball und legt die Unterarme darauf ab. Der Rücken bleibt gerade und wird mit angespannten Bauch- und Beckenmuskeln hochgeschoben. Bei dieser Bewegung arbeitet man aus den Schultern heraus und steigert die Spannung der Muskulatur im Bauch und im Rücken, bei einem erhöhten Druck auf die Arme. Bei beinahe waagrechtem Rücken werden die Knie ein wenig angehoben, anschließend folgt die langsame Rückwärtsbewegung. Noch bevor die Knie den Boden berühren, wiederholt man diese Übung. Bei einer häufigen Wiederholung dieser Übung wird das Training besonders intensiv. Auch der **Pushup** in verschiedenen Variationen sorgt für eine Stärkung des Rückens: Hier liegen die Unterschenkel auf dem Ball und man stützt sich mit den Armen hoch. Bei einer anderen Übungseinheit liegt man bäuchlings über dem Gymnastikball und richtet den Rücken auf.

Eine weitere Übung aktiviert vor allem die Rückenmuskeln und das Gesäß.

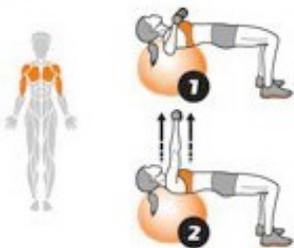
Hier beginnt die Bewegung in Bauchlage auf dem Ball. Die Arme sind nach vorne gestreckt und beide Hände haben Bodenkontakt. So wird der Körper gut abgestützt. Außerdem berühren die Zehenspitzen den Boden. Unter Anspannung der Muskulatur hebt man den rechten Arm und das linke Bein langsam an und streckt sie zu einer geraden Linie aus. Nach der Rückbewegung führt man diese Übung mit jeweils dem anderen Arm und dem anderen Bein aus. Je nach Trainingsplan wiederholt man die Bewegungen bis zu 15 Mal. Diese Übung setzt ein gewisses Balance-Gefühl voraus. Für diejenigen, denen die Sicherheit fehlt, ist es möglich, Arm und Bein einzeln anzuheben und auszustrecken. Auch bei anderen Übungseinheiten kann man eine solche Variation auswählen, um das Unfallrisiko zu minimieren. Bei einer seitlichen Position ist die Gefahr, umzukippen, besonders hoch. Deshalb sollte man sich erst mit fortgeschrittenem Trainingsstand daran wagen oder einen Fuß als zusätzliche Stütze nehmen.

Beim Wiederholen der gymnastischen Übungen wird die sportliche Wirkung forciert. Das Ankurbeln des Stoffwechsels erhöht die Fettverbrennung. Einsteiger sollten nach unserer Empfehlung mit nur wenigen Wiederholungen starten und diese mit verbessertem Trainingsstand erhöhen. Bei trainierten Personen sind immer mehr Wiederholungen möglich. Für das intensive Muskeltraining kommt es auf eine optimale Gewichtsverteilung an. So lässt sich durch **Crunches** auf dem Gymnastikball oder eben durch den Powerpush ein Six-pack trainieren, während andere Übungen die Basis für ein insgesamt gesünderes Körpergefühl sind.

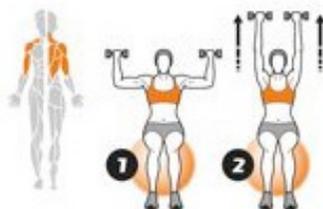
Wichtig ist immer das kontrollierte Strecken und Beugen der Körperglieder, wobei ständig die Muskelanspannung gehalten werden muss. Das Ausbalancieren auf dem Gymnastikball geschieht oft schon bei den Anfängern ganz automatisch und gehört sozusagen zum unbewussten Trainingsprogramm. Dennoch ist das Gymnastikball-Training relativ unkompliziert, da man es langsam von dem Einsteiger-Level zum Profi-Programm steigern kann. Die Berücksichtigung der wichtigsten Details hilft einem, typische Fehler zu vermeiden oder sich zu überanstrengen. Das heißt also auch, dass man sich nicht überschätzen sollte. Gleichzeitig darf man seinen Körper ruhig an die Leistungsgrenze bringen, um sich tatsächlich mit der Zeit immer mehr zu steigern.

OBERKÖRPER

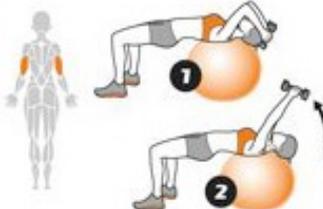
Armdrücken



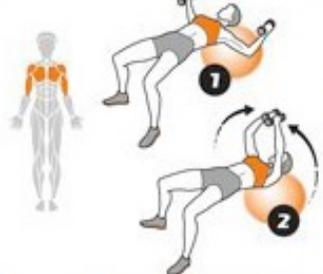
Schulterdrücken



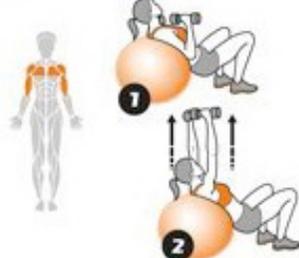
Trizepsdrücken



Adduktorendrücken

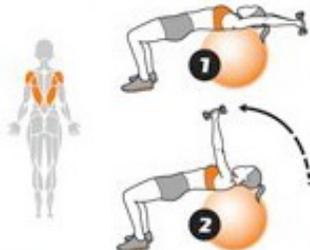


schräges Armdrücken

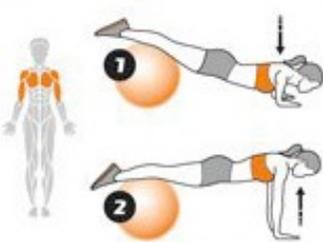


OBERKÖRPER

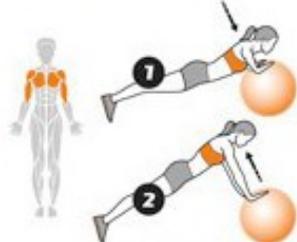
Überzüge



absinkende Liegestütze

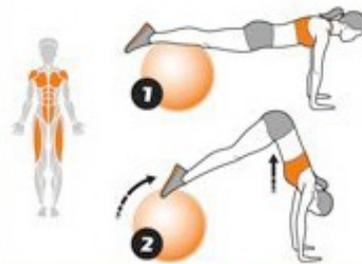


schräge Liegestütze



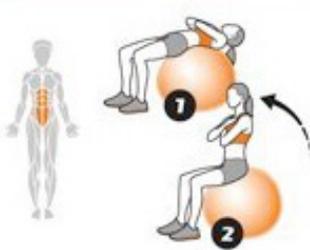
RUMPF

Hohe Brücke

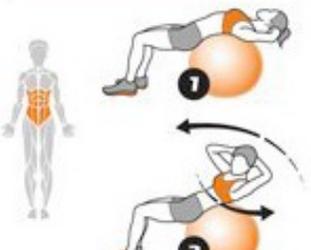


RUMPF

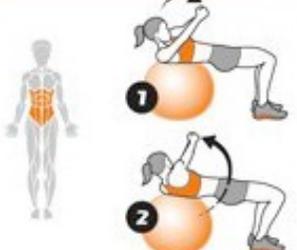
Bauchpresse



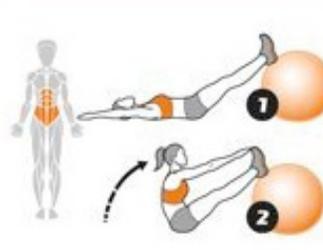
schräge Bauchpresse



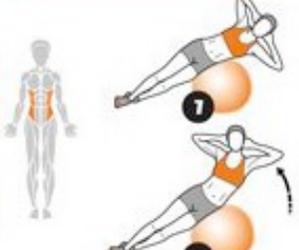
russische Drehung



Klappmesser

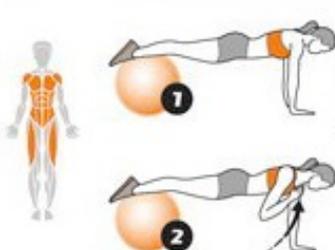


seitliche Bauchpresse

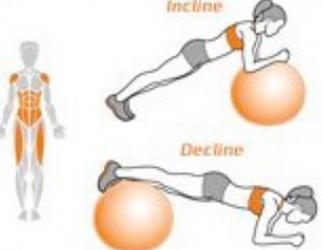


RUMPF

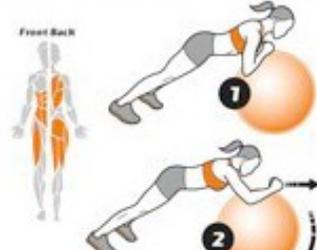
Schultertippen



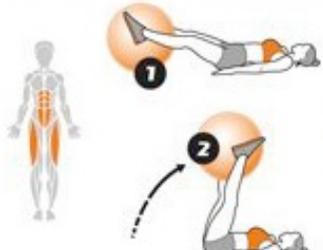
Unterarmstütz



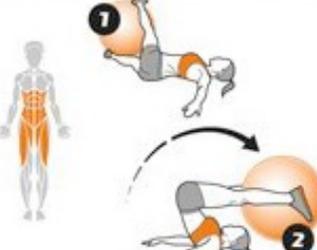
Ein-und Ausrollen



Ballheber

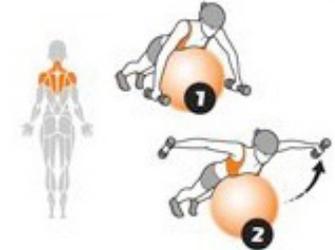


Rollender Beckenlift

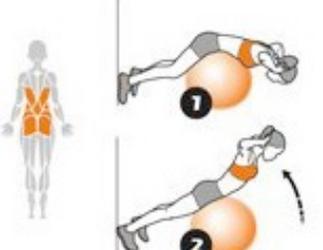


RÜCKEN

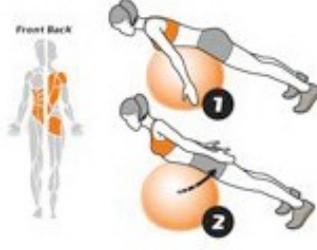
Armheben



Rückenstrecker

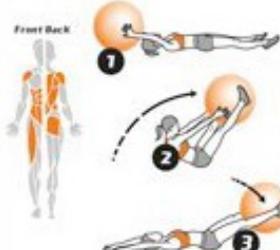


Rumpfstreck

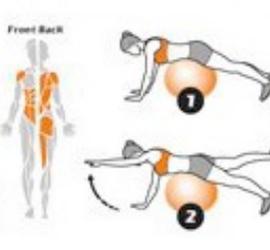


GANZER KÖRPER

Arm-und Beinheber

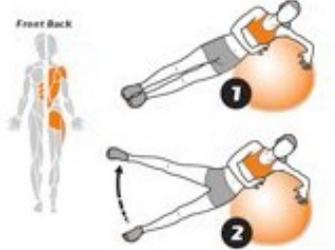


Wechsel Arm und Bein

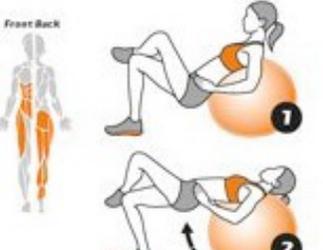


UNTERKÖRPER

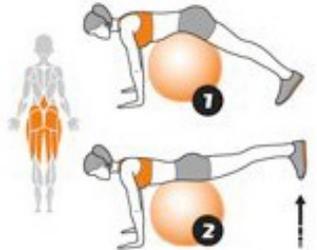
Seitenstütz



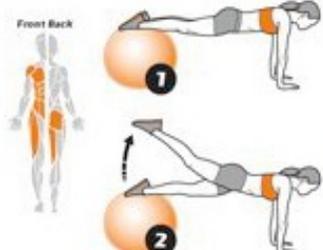
Einbeindrücken



Hüfte hochziehen



Beine abwechselnd

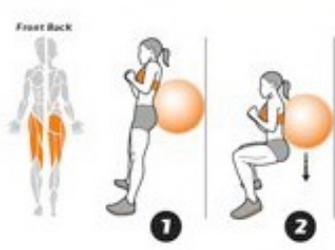


Bergsteiger

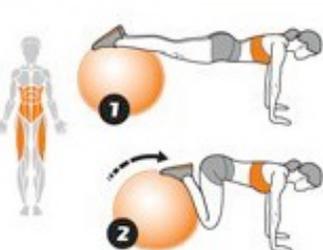


UNTERKÖRPER

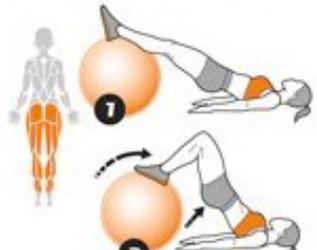
Kniebeuge an der Wand



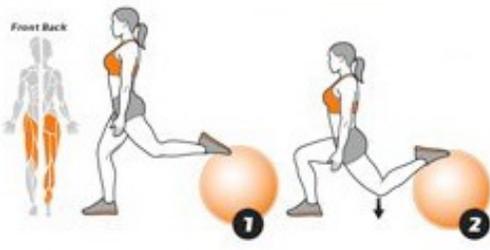
Beinbeuger



Schulterbrücke



Ausfallschritt mit gebeugtem Bein



TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Darauf sollte man beim Training mit dem Gymnastikball achten

Bei dem Einsteiger- oder Intensiv-Training mit dem großen Gymnastikball gibt es Einiges zu beachten, auch wenn man bei einer gewissen Sorgfalt und Präzision schon von vornherein grobe Fehler ausschließen kann. Die Vielfalt bei den Trainingsgeräten und bei den Übungen machen es jedoch nicht immer einfach, sich richtig vorzubereiten. Stets geht es dabei um die eigene Belastungsgrenze, aber auch um die Stabilität des Balls. In diesem Kapitel möchten wir die besonders relevanten Randbedingungen für das Training vorstellen, um eventuelle Missgeschicke oder ein frühzeitiges Aufgeben zu vermeiden.

Es gibt **verschiedene Arten von Gymnastikbällen**, die für jeweils andere Einsatzbereiche infrage kommen.

Ein Sitzball verfügt typischerweise über eine gute Dämpfung und hat eine hohe Belastbarkeit. Hier gilt es, anhand der angegebenen Gewichtsklasse das geeignete Modell für den Arbeitsplatz oder für das Jugendzimmer zu finden. Die Belastbarkeit hängt vom Material ab sowie von dem speziellen Anti-Burst-System. Im Allgemeinen können viele Gymnastikbälle ein Gewicht von über 100 kg tragen, allerdings sollte man je nach hauptsächlichlicher Nutzung auch an die dynamische Belastung denken.

Die Größe des Balls muss stimmen. Im Durchschnitt haben die Gymnastikbälle einen Durchmesser zwischen 65 und 75 cm. Die Bälle in 65 cm Größe eignen sich für Menschen mit einer Körpergröße zwischen 1,56 und 1,75 m und die Bälle mit 75 cm Durchmesser eignen sich für Personen, die mindestens 1,76 und höchstens 1,85 m groß sind. Kleinere und größere Gymnastikbälle kommen für Personen infrage, die ebenfalls kleiner oder größer sind.

Die **Platzsicherheit** ist ein besonders wichtiges Merkmal bei den Gymnastikbällen. Bei den hochklassigen Modellen gilt diese Platzsicherheit auch bei einer Belastung von 500 kg. Der Begriff Anti-Burst heißt, dass die Luft bei einem Riss oder Loch in der Außenwand des Balls nicht plötzlich entweicht, sondern langsam auströmt. Man hat also noch Zeit, aufzustehen oder sein Gewicht vom Gymnastikball zu nehmen, um nicht zu stürzen. Ein hochwertiger Gymnastikball hat häufig eine Außenschicht von knapp 3 mm und ist aus einem robusten Material gefertigt, so dass ein Platzen sehr unwahrscheinlich ist. Durch den dicken Mantel ist die gewünschte Berstsicherheit gegeben. Falls man den Ball vor dem Training nicht kontrolliert hat und die Luft auströmt, muss man also nicht mit einem Platzen rechnen. Stattdessen geht die runde Form nur langsam verloren, so dass man nicht überrascht wird, sondern Zeit genug hat, um zu reagieren. Das Material des Gymnastikballs sollte nicht nur hinsichtlich der Berstsicherheit gecheckt werden, sondern auch hinsichtlich der Schadstofffreiheit. Das gilt besonders für Gymnastikbälle, die von Kindern und von empfindlichen Personen verwendet werden.

Für das Training mit den Gymnastikbällen können viele Übungen auf dem Trainingsplan stehen. Bei den Rücken- und Bauchübungen sollte man jedoch darauf achten, das **Training nicht zu übertreiben**. Der Muskelaufbau ist hier eher dezent, denn **im Vordergrund steht die allgemeine Kräftigung der Muskelgruppen und die Verbesserung des Gleichgewichtssinns**.

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Tipps für die Kraft- und Balance-Übungen stehen im Internet zur Verfügung, beispielsweise bei YouTube.

Wer den ganzen Tag lang am Schreibtisch sitzt, der sollte seinem Körper nach Feierabend viel Bewegung gönnen. Dies ist mit dem Gymnastikball möglich. Außerdem eignet sich der Ball als **gelegentliche Lösung zum Sitzen**. Wer zwischenzeitlich auf dem Sitzball Platz nimmt, der spürt bald die Vorteile des aktiven Sitzens: Die Muskeln im Rücken sowie im Bauch werden auf dezente Weise angesprochen, wodurch man mehr Stabilität gewinnt. Mit einem Sitzball kann man also Beschwerden vorbeugen, allerdings ist es sehr wichtig, dass man nicht zu lange auf dem Ball sitzt. Ansonsten wird aus dem sanften Rückentraining womöglich eine Überlastung. Für die Sitzbälle gibt es spezielle Ballschalen. Diese vermeiden das Wegrollen und sorgen für deutlich mehr Standsicherheit. **Teilweise gibt es Unterschiede zwischen den Gymnastikbällen und den Sitzbällen, die man bei der Auswahl genau überprüfen sollte.**

Stabilisierende Elemente wie eine Ballschale oder anderes Zubehör wie eine Gymnastikmatte **erleichtern das Training** mit dem Gymnastikball und **verringern das Risiko von Unfällen**. Außerdem lassen sich einige Übungen an der Wand oder in einer Zimmerecke durchführen, sodass der Gymnastikball nicht wegrollt.

Damit man beim Training nicht sein Ziel aus den Augen verliert, ist es sinnvoll, sich einen **Trainingsplan** zu erstellen. Besonders engagierte Personen dokumentieren ihre Erfolge sogar. Normalerweise reicht es jedoch aus, den Trainingsplan an die Fortschritte anzupassen und die Übungen ggf. zu ergänzen. Bei dem Training kann man ruhig an die eigenen Grenzen gehen, allerdings ohne diese zu überschreiten. Schließlich soll das Balltraining die Gesundheit fördern und nicht überstrapazieren. Durch das intensive, körperliche Training erzielt man ein gutes Resultat und fühlt sich deutlich kräftiger als zuvor. Wer mag, kann **zusätzlich Proteine** und ggf. auch **Eiweißpulver** zu sich nehmen, um den Muskelaufbau zu verstärken. Aber auch eine **bewusste Ernährung** mit gesunden Ballaststoffen hilft den Trainierenden dabei, ihren Körper fit zu halten.

So einfach es auch aussieht: **Das Gymnastikball-Training ist anstrengender und schweißtreibender, als man anfangs glaubt**. Dies hängt mit der Instabilität zusammen, die ständig auf die Muskulatur wirkt. Zusätzlich zur grundsätzlichen Gymnastikübung muss der Körper immer die leichten Ballbewegungen ausgleichen, damit er die Balance behält. Die Koordination ist somit unverzichtbar beim Training, zudem werden die Muskeln stärker aktiviert als vermutet. Auch hier heißt es also: nicht überschätzen, sondern die Kraft gut einteilen – nicht übertreiben, sondern gezielte, kontrollierte Bewegungsabläufe durchführen.

Für mehr Stabilität kann man bei dem Gymnastikball etwas Luft ablassen. So gibt er stärker nach. Besonders den **Einsteigern** fällt es oft schwer, die anspruchsvollen Instabilitäts-Übungen richtig auszuführen. Deshalb sollten sie mit Bällen trainieren, die eine geringere Luftmenge enthalten. So ist der Ball nicht mehr prall aufgepumpt, sondern er hat eine größere Auflagefläche auf dem Boden und sinkt mehr ein, wenn man sich darauf setzt oder legt.

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Der Trainingseffekt ist hier nicht ganz so hoch wie beim voll aufgepumpten Gymnastikball, allerdings kann man sich leichter bewegen und die Übungen sauber ausführen. Mit einem gewissen Trainingsfortschritt pumpt man wieder mehr Luft in den Ball und setzt auf das anspruchsvollere Instabilitäts-Training.

Im Gegensatz zum einfachen Training am Boden sind die Übungen mit dem Gymnastikball sehr wirkungsvoll. Gleichzeitig ist das Gymnastikball-Training aber auch anstrengender. Schon mit einer relativ kurzen Übungseinheit kann man gute Erfolge erzielen, wenn man regelmäßig mit dem Ball trainiert.

Die 10 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)

Die zahlreichen verschiedenen Gymnastikbälle, die im Schulsport, in der Freizeit, in der Physiotherapie und im Fitnesscenter verwendet werden, haben sich als effektive Trainingsgeräte bewährt. Besonders wichtig sind sie im sportlichen Bereich, wo sie neben der Geschicklichkeit und der Koordination vor allem die Kraft trainieren. Die Fitness-Komponente kommt in keinem Fall zu kurz, denn der Gymnastikball zeigt sich als flexibel einsetzbares Hilfsmittel. Er unterstützt die Trainierenden dabei, Rückenbeschwerden zu lindern oder die Muskulatur effektiv aufzubauen. Damit dieser Effekt auch tatsächlich erzielt werden kann, muss man dafür sorgen, dass das Training auch korrekt verläuft. **Fehler sind zu vermeiden, denn sie könnten nicht nur die Effektivität einschränken, sondern sogar das Verletzungsrisiko erhöhen.**

Um Fehler jeder Art zu verhindern, haben wir einige Hinweise zusammengestellt, die den Trainierenden als eine Art Hilfestellung dienen sollen. Hierbei geht es teilweise um die speziellen Eigenschaften der Gymnastikbälle, teilweise aber auch um die Eignung und die Trainingsmethoden. Auf dieser Basis möchten wir Irrtümer beseitigen und mögliche Fehlerquellen aus dem Weg räumen. Letztendlich ist der Gymnastikball ein simples Trainingsgerät, das jeder verwenden kann. Unter Berücksichtigung der möglichen Fehler wird die Effektivität der Bälle erhöht, gleichzeitig fällt es mit unseren Tipps leichter, sich für einen Gymnastikball zu entscheiden.

Einer der häufigsten Fehler ist die Wahl der falschen Ballgröße. Viele Menschen tendieren dazu, sich einen Gymnastikball zu kaufen, der etwas zu groß ist. Da der Ball im Allgemeinen etwas einsinkt, sollte das kein ernsthaftes Problem sein, denken viele Verbraucher. Dieses Einsinken wird bei den Größentabellen jedoch oft schon berücksichtigt. **Wenn der Ball zu groß ist, kann man die Übungen nicht korrekt ausführen oder man hat zu wenig Halt, da die Fußspitzen und die Hände nicht gleichzeitig den Boden berühren.** Eventuell hilft es, mehrere Ballgrößen auszuprobieren, bevor man sich für ein Modell entscheidet. Beim Sitzen ist die genaue Größe besonders wichtig, denn wenn der Ball zu klein ist, entsteht ein spitzer Winkel an den Kniegelenken, der schnell zu Krämpfen führen kann, während ein zu großer Sitzball das Risiko erhöht, abzurutschen.

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Der zweite Fehler bezieht sich auf die regelmäßige Kontrolle der Balloberfläche: Wer dies unterlässt, der läuft Gefahr, dass die Luft aus dem Ball strömt und er nicht mehr verwendet werden kann. Wenn tatsächlich ein Loch vorhanden ist, so lässt sich dies ähnlich wie bei einem beschädigten Fahrradschlauch flicken.

Bei Rückenproblemen oder einem Bandscheibenvorfall sollte man den Gymnastikball gar nicht zum Sitzen verwenden. Diejenigen Personen, die sich fit fühlen und nicht unter Rückenbeschwerden leiden, sollten nicht zu lange darauf sitzen, auch wenn viele Trainer auf diese vorübergehende Lösung für den Schreibtischarbeitsplatz plädieren. Experten und Hersteller empfehlen, nicht länger als eine Stunde pro Tag auf dem Ball zu sitzen. Je nach Ausführung kann die maximale Sitzdauer auch auf zwei Stunden ausgedehnt werden, von einer längeren Nutzung des Sitzballs möchten wir allerdings abraten.

Man kann den Gymnastikball falsch aufblasen, nämlich mit der Luft aus der eigenen Lunge. Dies sollte unbedingt vermieden werden, und zwar nicht nur wegen der körperlichen Anstrengung. **Die eigene Atemluft hat einen hohen Feuchtigkeitsgehalt, so dass es im Inneren des Balls zur Bildung von Schimmel kommen kann.** Des Weiteren lässt die Stabilität des Gymnastikballs zu wünschen übrig. Besser ist es also, den Ball mit einer passenden Pumpe aufzupumpen. Dies kann eine einfache Luftpumpe sein, wie sie zum Aufpumpen von Fahrradreifen oder Luftmatratzen zum Einsatz kommt, oder ein Kompressor. Ein solches Pumpsystem lässt sich praktisch handhaben und macht das Aufpumpen ganz einfach. Ggf. wechselt man den vorhandenen Aufsatz aus, so dass die Luft am Ventil bzw. am entsprechenden Adapter nicht entweicht.

Die fehlende Stabilisierung lässt einen schnell vom Ball abrutschen. Viele lassen sich dadurch schnell entmutigen, dabei braucht man nur ein wenig Übung, bis man den Dreh raus hat. **Ein paar minimale Veränderungen bei der Position helfen bereits, um richtig mit dem Ball umzugehen.** Die Bewegungen, um das Gleichgewicht zu halten, sind oftmals schon Teil der Übung. Wer sich dies bewusst macht, wird nicht so schnell aufgeben, sondern das Stabilisierungstraining fortführen.

Zu lange auf dem Ball sitzen ist ein Fehler, der einem beim konzentrierten Arbeiten am PC unterlaufen kann. In dieser Situation vergisst man schnell die Zeit und achtet nicht darauf, dass man die empfohlene halbe Stunde schon überschritten hat. Auch wenn das Balance-Halten die Grundlage des Trainingseffekts ist, wird das übermäßig lange Sitzen auf dem Gymnastikball zur **Überstrapazierung der Bein- und Rückenmuskeln.** Die Bandscheiben können auf Dauer ebenfalls unter dieser ständigen Bewegung leiden, auch wenn die Gewichtsbelastung an sich gewisse Vorteile in sich trägt.

Ein **zu lange andauerndes Training mit dem Gymnastikball kann ebenfalls ungünstige Folgen haben,** die sich in einem **Muskelkater** zeigen oder in einer übermäßigen **Ermüdungserscheinung.** Die Anstrengung sollte man daher nicht unterschätzen. Mit einem zielgerichteten, aber nicht zu ambitionierten Trainingsplan stellt man sicher, dass man es nicht übertreibt. Oft gibt einem der eigene Körper die richtigen Signale: **Wenn die Übungen nicht mehr richtig ausgeführt werden, sollte man allmählich mit den Übungen aufhören.**

TEIL II: TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL - ABER RICHTIG!

Für die zielorientierte Nutzung des Gymnastikballs ist eine gewisse Koordination erforderlich. Bei Kindern und Reha-Patienten fällt auf, dass der Zweck dieses Trainings gerade darin liegt, den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit zu fördern. **Ohne ein grundlegendes koordinatives Gefühl sollte man jedoch nicht gleich mit dem Training starten, sondern entweder auf eine zusätzliche Stabilisierung setzen oder die Übungen auf eine spätere Phase verschieben.**

Das Gymnastikball-Training kann man nur dann durchführen, wenn auch die **nötige körperliche Gesundheit dafür vorhanden ist**. Es wäre falsch, ohne ein Mindestmaß an Fitness mit dem Training zu beginnen. Zu wenig Kraft, schlechte Herz-Kreislauf-Werte und eine eingeschränkte Beweglichkeit machen die Übungen mit dem Ball fast unmöglich. Hier ist ein Einstieg in das einfache Training am Boden die bessere Variante, mit der Option, später zum Gymnastikball zu wechseln.

Leider ist oft zu beobachten, dass die **Übungen mit dem Gymnastikball fehlerhaft ausgeführt werden**. Die zu starke Bewegung der Körperglieder bringt die Anfänger schnell aus der Balance. Hektisches Zappeln erhöht das Risiko, zu stürzen, und eine zu niedrige Grundspannung im Rumpf macht es beinahe unmöglich, sich entsprechend des Trainingsplans zu bewegen. Auch das „Schwungholen“ ist grundfalsch, denn es spricht nicht die Muskeln an, sondern wirkt sich nur negativ auf die gesamte Haltung aus. **Besser ist es, die Position sauber zu halten und die Bewegungen lieber etwas langsamer, als schneller auszuführen**. So lassen sich die Übungen besser kontrollieren und dem Erfolg steht nichts mehr im Weg.

Wer diese Fehler ausräumt und sich auf ein korrektes Training konzentriert, der schafft es auch zuhause, seinen Körper zu kräftigen und ein gesundes Balance-Gefühl zu finden. Ob es darum geht, ein Workout für die Sommerfigur zu planen, oder ob man nur seine Koordination optimieren möchte, der Gymnastikball bietet sich für vielfältige Trainingsmethoden an. Besonders in der Rückenschule spielt er eine Hauptrolle, er eignet sich aber außerdem für die Stärkung von Bauch, Beinen und Po. Die richtige Anwendung des Balls und die bewussten Bewegungen sorgen für ein gutes Körpergefühl. Die schonende Behandlung der Gelenke und die gezielte Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen sind im Allgemeinen das Ziel des Gymnastikball-Trainings. Damit diese gesundheitsfördernden Vorteile des Balls auch tatsächlich zum Tragen kommen, gilt es, eventuelle Fehlhaltungen und andere ungünstige Randbedingungen zu verhindern. Ggf. hilft ein intensives Beratungsgespräch mit dem Orthopäden oder einem anderen Arzt, um herauszufinden, welches Training das richtige ist und vor welchen Fehlern man sich schützen muss. Ein Einführungskurs im Fitnesscenter oder ein Informationsgespräch beim Physiotherapeuten oder bei einem Personal Trainer kann ebenfalls eine sinnvolle Unterstützung sein.

Besonders vorsichtig sollten Reha-Patienten und Schwangere sein. Tatsächlich gilt der Gymnastikball als hervorragendes Hilfsmittel in der Physiotherapie und in der Geburtsvorbereitung. Hier spielt oft die Schwerkraft in Verbindung mit dem körpereigenen Gleichgewichtssinn eine wesentliche Rolle. Bei gemeinsamen Übungen mit dem Partner, der ggf. einen zusätzlichen Halt gibt, fühlen sich die trainierenden Personen oft noch wohler und sicherer.



TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

Teil 3: Gesund durch's Leben

Um gesund durch die Lebensjahre zu kommen, erlegen sich viele Menschen große Strapazen auf, während andere auf das gemächliche Entspannen auf der Couch setzen. Wer viel im Büro sitzt und sich auch zuhause nur wenig bewegt, der braucht jedoch einen Ausgleich, um frühzeitigen Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen entgegenzuarbeiten. Mit einer sanften Gymnastik hat man genau das richtige Mittel gefunden, um sich einerseits nicht zu überanstrengen und seinem Körper andererseits etwas Gutes zu tun.

Es ist also nicht nur der Arbeitsplatz, der die Gesundheit berücksichtigen soll, denn auch in den anderen Lebensbereichen ist es möglich, die üblichen Alterungserscheinungen und kleinen Zipperlein zu bekämpfen. Auf Dauer lassen sich die Beschwerden dadurch lindern und eventuell sogar ganz beseitigen.

Laut Statistik haben rund 50% der Deutschen Rückenschmerzen. Schon mit relativ kleinen Übungseinheiten lassen sich diese verhindern oder zumindest auf später verschieben. Das ständige Sitzen im Büro, auf dem Sofa oder vor dem Computerspiel wirkt sich auf die gesamte Körperhaltung aus, denn dadurch werden viele Muskelgruppen so schwach, dass andere dafür umso mehr leisten müssen. Darauf vorbereitet sind diese Muskeln jedoch nicht, denn auch sie werden nicht trainiert. Deshalb heißt es immer häufiger: **Aufstehen und Bewegen!**

Nacken- und Kreuzschmerzen gehören wohl zu dem am meisten beklagten Beschwerden, und zwar nicht nur bei denjenigen, die im Büro arbeiten. Ohne Bewegung geht es offensichtlich nicht. Deshalb möchten

wir in Verbindung mit unserer Beschreibung des Gymnastikballs auf die vielen Nutzungsmöglichkeiten dieses Trainingsgeräts hinweisen. Wer den Ball zum Sitzen benutzt, der spürt schnell, dass die Durchblutung besser funktioniert und auch die Beweglichkeit gefördert wird. Da das Sitzen auf dem Ball jedoch nicht zu lange stattfinden sollte, wird er am Ende des Arbeitstages kurzerhand zum Trainingsgerät für Balance- und Muskelübungen umfunktioniert.

Zwei- bis dreimal wöchentlich mit dem Gymnastik-ball trainieren, weckt die Lust an der Bewegung. Auch wenn man zunächst nur ein wenig auf dem Ball rollt oder sanfte Streckübungen durchführt, kommt man allmählich auf den Geschmack und wechselt zu etwas schwierigeren Übungen. Genau so sollte das Gesundheitstraining immer funktionieren: zuerst sanft und gemächlich, später, mit fortgeschrittenem Übungsstand, etwas intensiver. Die kontrollierten Bewegungen sind in jeder Phase wichtig, denn sie vermeiden Fehler und unnötige Schmerzen.

Dass wir heute so viel Zeit im Sitzen verbringen, wird immer häufiger als Qual empfunden, obwohl es inzwischen clevere Sitzmöbel gibt, die anspruchsvollen, ergonomischen Aspekten genügen. Die Bürostühle von heute haben extra Dämpfungen und lassen sich in alle Richtungen verstellen, sie stützen den Rücken, können aber ggf. auch nachgeben, sodass man vom aktiven, aufrechten Sitzen zur entspannten Haltung wechseln kann. Mit ihrer raffinierten Konstruktion sollen diese ergonomischen Stühle die Beschwerden minimieren, und das gelingt ihnen auch oft. Die Sitzmöbel an sich können jedoch nicht sämtliche Aufgaben des Menschen übernehmen: Aufstehen und Trainieren muss man immer noch selbst.

TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

Beim Sitzen ein wenig die Muskeln aktivieren ist eine Sache, aufstehen und eine Runde Joggen, Spaziergehen oder mit dem Gymnastikball trainieren eine vollkommen andere.

Wenn es um die Gesundheit des menschlichen Körpers geht, steht aber nicht nur die Muskulatur im Fokus. **Auch das Herz-Kreislauf-System sollte auf keinen Fall vernachlässigt werden**, denn es sorgt schließlich für die gute Blutzirkulation. Auch diese wird durch ausreichend Bewegung verbessert und sorgt dafür, dass der Körper mit den nötigen Nährstoffen versorgt wird. Wer sich schon im Alltag viel bewegt, der ist oft automatisch relativ fit, vor allem, wenn er sich auch noch in der frischen Luft aufhält. Die Büromenschen hingegen leiden häufig unter zahlreichen Beschwerden, deshalb steht für sie oft der Besuch des Fitnessstudios auf dem Wochenplan. Es gibt jedoch viele Verlockungen, die einem von diesem Training abhalten können: das Essen mit der Familie, der entspannte Abend vor dem Fernseher oder ein gemütliches Treffen mit Freunden.

In einem solchen Fall hilft ein Trainingsgerät, das man einfach in der eigenen Wohnung verwenden kann. Der Gymnastikball erspart einem den Weg ins Fitnesscenter und macht es deshalb leicht, sich zum Training aufzuraffen. Auch andere praktische Geräte für zuhause begünstigen den individuellen Fitnessplan und erleichtern es, die individuellen Trainingsziele zu erreichen.

Im Allgemeinen gehen Personen, die über 35 sind, vorsichtiger mit ihrer Gesundheit um als jüngere Menschen. Wahrscheinlich hängt das damit zusammen, dass einem ab diesem Alter die ersten eigenen Verschleißerscheinungen auffallen. Die Muskeln sind nicht mehr so kräftig, das Bindegewebe wird langsam schlaffer und auch die gesamte

Leistungsfähigkeit lässt allmählich nach. Das Gesundheitsbewusstsein ist geweckt und die Angst vor dem Alterungsprozess ist ein weiterer Antrieb, sich sportlich zu betätigen. Das muss nicht unbedingt heißen, dass man von einem Tag auf den anderen alle seine Gewohnheiten umstellt. Dennoch kann man beobachten, dass viele Menschen ab einem gewissen Alter mehr auf ihre Ernährung achten und mindestens eine Sportart ausüben, sei es im Verein, im Fitnessstudio oder zuhause.

Die **zahlreichen Trainings-DVDs** für Pilates, Yoga, Zumba, Aerobic und ähnliche Fitness- und Gymnastikarten zeigen, wie groß die Nachfrage in diesem Bereich ist. Auch hier geht es vorrangig um Bewegung, um die Kräftigung der Muskeln und um einen relativ schlanken und vor allem gesunden Körper. Alleine, mit der Familie oder mit Freunden trainiert man mehr oder weniger regelmäßig, um einigermaßen fit zu bleiben und seine Abwehrkräfte zu stabilisieren. Ob man hierfür einen Gymnastikball verwendet oder ein anderes Trainingsgerät, ist zunächst weniger relevant. Wichtig ist hier vor allem, dass man sich überhaupt bewegt und sich den selbst gesetzten Herausforderungen stellt.

Die verbesserte Gesundheit ist die Grundlage für ein gutes, harmonisches Verhältnis zum eigenen Körper und führt nahtlos weiter zu einem gefestigten Selbstvertrauen. Hier geht es nicht allein um gutes Aussehen, körperliche Kraft und Fitness, sondern auch darum, dass man einen bestimmten Erfolg erzielt hat. Zudem sorgt die Bewegung beim Training dafür, dass Glückshormone ausgeschüttet haben, und die bringen einen ebenfalls in Schwung, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental.

TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

Ohnehin spielt das, was im Kopf vorgeht, eine nicht zu unterschätzende Rolle, wenn es um die Gesundheit geht. Das verbesserte Selbstbewusstsein führt oft zu einer aufrechten Haltung, diese wiederum begünstigt eine tiefere Atmung und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Geist, Körper und Seele sind eine Einheit, die „heile“ sein muss, wenn man ganz gesund sein möchte. Dies ist also tatsächlich nur möglich, wenn man auf sich selbst Rücksicht nimmt. Der gesunde Geist im gesunden Körper ist also nicht nur ein Sprichwort, sondern Tatsache.

5 Tipps, wie Sie Ihren Rücken nachhaltig stärken

Mit einem starken Rücken wird das Leben tatsächlich leichter. Deshalb ist es sinnvoll, die Rückenmuskulatur zu trainieren, sei es durch sanfte Übungen oder durch etwas intensivere Einheiten. Besonders die Personen, die im Büro am Schreibtisch arbeiten, leiden oft unter Rückenbeschwerden und Verspannungen. Mit einer geeigneten Ballgymnastik lassen sich diese Probleme beheben oder zumindest minimieren.

Um die Muskeln im Rückenbereich, im Nacken und in den Schultern aufzubauen, gibt es hilfreiche Tipps, auf die wir in diesem Kapitel eingehen möchten. Zudem findet man im Internet, in physiotherapeutischen Anleitungen und auf DVDs umfangreiches Informationsmaterial, das als eine hervorragende Grundlage für ein individuelles Rückentraining dient. Mit dem Gymnastikball werden nicht nur die oberen Muskeln angesprochen, sondern auch die tiefer liegenden Muskelzonen, so dass die Wirkung deutlich größer ist als bei anderen Trainingsmethoden. In der Folge findet man zu einer besseren Körperhaltung und baut zudem Fettpolster ab, während die Muskulatur gestärkt wird.

Tipp 1: Mehr Bewegung durch aktives Sitzen

Das aktive Sitzen auf einem Ball oder auf einem ergonomischen Bürostuhl setzt auf den Gleichgewichtssinn: Durch eine gewisse Instabilität, die bei dem Sitzball sowie bei einigen Stühlen vorhanden ist, werden die Muskeln kontinuierlich aktiviert. Dadurch wird einerseits das Becken entlastet, andererseits erhält die Rückenmuskulatur eine Stärkung. Der relativ häufige Wechsel der Sitzhaltung ist eine logische Konsequenz daraus. So vermeidet man eine ungesunde und starre Haltung.

Tipp 2: Spezielle Übungen mit dem Gymnastikball

Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur gibt es verschiedene Übungen wie den *Unterbauch-Curl*. Diesen führt man auf dem Rücken liegend durch, indem man den Gymnastikball zwischen die Beine klemmt und ihn anhebt. Vorne werden die unteren Bauchmuskeln angesprochen, gleichzeitig werden Rücken und Po gestärkt.

Auch andere Einheiten, bei denen der Fokus zunächst auf der Bauchmuskulatur liegt, aktivieren den Rücken. Um eine höhere Beanspruchung zu erreichen, führt man die Bewegungen besonders langsam durch. Abhängig vom Trainingslevel können die Übungen erleichtert oder intensiviert werden, zum Beispiel indem man auf eine mehr oder weniger hohe Ballstabilität setzt. Auf diese Weise wird das Training an die persönlichen Fähigkeiten angepasst.

Tipp 3: Aufrechte Haltung

Eine aufrechte Körperhaltung ist in vielen Lebenslagen ein einfacher Trick, seinen Rücken zu stärken.

TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

Auch wenn man nur wenig Zeit für ein Fitnessstraining oder spezielle Übungen hat, so kann man seinen Körper immer wieder in eine gesunde Haltung bringen. Bei sitzenden Tätigkeiten ist das ebenso möglich wie im Stehen. Es muss nicht unbedingt das altbekannte „Brust raus, Bauch rein“ sein, zumindest nicht dauerhaft. Aber indem man sich selbst an die gerade Haltung erinnert, strafft man sich automatisch: Das fördert den selbstbewussten Auftritt in jeder Situation und stärkt zudem die Muskulatur, selbst wenn dies nur ganz dezent geschieht. Für die stärkere Ausprägung der Rückenmuskulatur ist jedoch etwas mehr Aufwand nötig.

Um die Leistungsfähigkeit des Körpers zu erhalten, brauchen die Muskeln besondere Reize. Ansonsten geht die Belastbarkeit mit steigendem Alter langsam zurück, sodass es zu Verschleißerscheinungen kommt, die wiederum in Haltungsschäden resultieren. Deshalb sollte man seine Muskeln stimulieren und nicht auf ein gewisses Rückentraining verzichten. Mit der richtigen Körperhaltung lässt sich der Verschleiß ein wenig verschieben, dennoch sollte man nach Möglichkeit auch auf ein gewisses Trainingspensum bauen, um eventuellen Schädigungen der Wirbelsäule entgegenzuwirken.

Tipp 4: Aktiv sein

Wer Sport treibt, stärkt im Grunde genommen alle Muskeln, gleichgültig, ob er joggt, ein wenig Gymnastik macht oder in der Freizeit etwas Fußball spielt. Jede Art von Bewegung tut dem Rücken gut, denn so bekämpft man die Untätigkeit und das Erschlaffen der Muskulatur. Regelmäßige sportliche Aktivitäten helfen gegen viele körperliche Beschwerden und Erkrankungen, gleichzeitig sorgen sie für mehr Beweglichkeit, die das Stillsitzen am

Arbeitsplatz ausgleicht. Zudem findet man so zu einem guten Körpergefühl.

Einige Sportarten eignen sich besonders gut als Mittel gegen Rückenbeschwerden, denn sie fördern den Aufbau der Muskulatur vom unteren Rücken bis hinauf in den Nacken. Als vorteilhaft gelten vor allem die Ausdauersportarten, bei denen sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskeln relativ gleichmäßig beansprucht werden. Neben Joggen, Nordic Walking und Wandern können wir auch Skilanglauf empfehlen. Radfahren gehört ebenfalls zu den bevorzugten Sportarten. Natürlich ist Schwimmen ebenfalls gut für den Rücken und das Herz-Kreislauf-System. Mit Dehn- und Kräftigungsgymnastik trainiert man die Rückenmuskulatur ganz gezielt.

Tipp 5: Schädigende Sportarten meiden

Welcher Sport sich für wen eignet, hängt von den körperlichen Voraussetzungen ab. Wer Probleme mit dem Rücken hat, sollte aufpassen, dass die Wirbelsäule nicht zu großen Belastungen ausgesetzt wird. Das können Drehbewegungen oder Überstreckungen sein aber auch das Tragen von zu großem Gewicht. Turnen, Bodybuilding und Gewichtheben sollte man also meiden. Auch Squash und Tennis können Beschwerden verursachen. Golf und Hockey sind für Personen mit chronischen Rückenleiden ebenso wenig zu empfehlen wie Sprungdisziplinen oder Wurfportarten. Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass man beim Sport keine Schmerzen spüren sollte. So bleibt die Motivation erhalten und das Körpergefühl verbessert sich.

TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

Regeneration

Damit das Training perfekt wird, muss man seinem Körper auch die nötige Regeneration bieten. Schon der Erschöpfungszustand im Anschluss an den Sport zeigt, dass nun die Ruhephase an der Reihe ist. Die Entspannung alleine ist jedoch noch keine richtige Regeneration, denn zu dieser gehört auch der **Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit**. Gleichzeitig lässt sich durch die Ruhepause auch die psychische Belastungsfähigkeit wieder aufbauen.

Typisch für die Regenerationsphase ist das **allmähliche Abkühlen des Körpers, das durch langsame Bewegungen und Lockerungsübungen erreicht wird**. Des Weiteren sollte man in dieser Phase den Körper mit **ausreichend Flüssigkeit** auffüllen. Dafür kommt entweder Wasser infrage oder ein Regenerationsgetränk mit vielen Nährstoffen. In Form von Kohlenhydraten und Proteinen erhalten die trainierenden Personen Nahrungsmittel zugeführt, die den Aufbau der Muskeln und des gesamten Körpers fördern. Erst nach der Regeneration und am besten nicht früher als eineinhalb Stunden nach dem Training sollte man etwas essen. Während Alkohol ein No-Go ist, sollten Mahlzeiten mit **Vitaminen, Ballaststoffen und Kohlenhydraten** auf dem Speiseplan stehen, die den Körper wieder fit machen.

Die **passiven Regenerationsmaßnahmen** beziehen sich auf das Relaxen auf einer Liege oder im Whirlpool. Immer häufiger setzen aber auch die Freizeitsportler auf eine aktive Regeneration. Hierbei handelt es sich um **sanfte Dehn- und Lockerungsübungen**, sowie auf die Vorbereitungsphase der inaktiven Erholungsphase. In einigen Sport- und Reha-Bereichen stehen die Kneippschen

Anwendungen auf der Tagesordnung, die als aktive Maßnahme hervorragende Resultate zeigen. Im Vereinssport gibt es außerdem die beliebte **„soziale Regeneration“**: Hier sitzen die Hobbysportler gemütlich zusammen und tauschen sich über ihre Erfolge sowie über viele andere Themen aus.

Immer häufiger kommt auch das **Faszientraining** zum Einsatz, das bei der aktiven Regeneration inzwischen eine wichtige Rolle übernimmt. Durch die Aktivierung der Faszien, also des Bindegewebes, wird die Muskulatur besser durchblutet und der gesamte Körper gewinnt seine Elastizität zurück. Mit dieser Methode lässt sich also die Leistung erhöhen, gleichgültig, ob man das Faszientraining ohne Geräte oder mit Faszienrolle oder einem anderen Hilfsmittel durchführt.

Das [Faszienrollen-Set von Sportastisch](#) bietet den Trainierenden die Möglichkeit, gleich zwei Ausführungen eines solchen Geräts zu testen. In zwei verschiedenen Härtegraden und auch mit verschiedenen Oberflächen eignen sich diese Faszienrollen für Einsteiger und erfahrene Sportler. In dem dazugehörigen eBook erhält man detaillierte Informationen zu diesem Thema.

Eine zertifizierte Faszienrolle hilft bei der modernen, aktiven Regeneration und spricht die wichtigen Muskelzonen direkt an. Durch die zwei Härtegrade lassen sich die Rollen passend zum jeweiligen Bedürfnis auswählen. Das oft verklebte Bindegewebe wird geschmeidig, sodass eventuelle Muskelbeschwerden schnell verschwinden und der Muskelkater gar nicht erst auftritt.

TEIL III: GESUND DURCH'S LEBEN

Mithilfe einer Faszienrolle oder einer anderen Form des Faszientrainings wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, sei es im Rahmen der Vorbeugung oder Nachbehandlung. Auch in Verbindung mit einer physiotherapeutischen Maßnahme kann eine Faszienrolle zum Einsatz kommen.

Profisportler setzen ebenfalls verstärkt auf das Faszientraining, wie man beispielsweise bei Leichtathleten und Fußballern beobachten kann. Die erfahrenen Sportler nutzen die Faszienrollen für die Selbstmassage oder sie führen spezielle Stretchübungen durch, um die Faszien zu lockern. Mit dieser Regenerations-Methode wirkt man eventuellen Schmerzen entgegen und leitet die perfekte Entspannung ein. Anfangs kann eine Faszienrolle bei Personen, die noch keine Erfahrung damit haben, zu Schmerzen führen. Es dauert jedoch nicht lange, sich an die einfache Anwendung zu gewöhnen und die Vorteile kennenzulernen.

Bei Ausdauersportarten oder einem Krafttraining mit dem Gymnastikball ist das innovative Faszientraining die ideale Methode, sich im Anschluss an die Trainingseinheit selbst zu entspannen. Auch unabhängig vom Sport kann man eine Faszienrolle einsetzen, um die Muskeln und das Bindegewebe nach einer gewissen Belastung durch langes Sitzen oder eine anstrengende Autofahrt zu bearbeiten. Es gibt unterschiedliche Techniken, wie sich die Faszienrollen einsetzen lassen oder welche gymnastischen Übungen eine besonders überzeugende Wirkung zeigen. Auf dieser Basis lässt sich das Faszientraining ebenso wie andere Regenerationsmaßnahmen auch in den Alltag integrieren.

Die verschiedenen Arten der passiven und aktiven Regeneration runden die Trainingseinheiten ab und sorgen für ein rundum gutes Körpergefühl. Wer sich für das Faszientraining entscheidet, profitiert noch von weiteren Vorteilen: Die Haut wird straffer und man fühlt sich wie nach einer Massage. Zudem kann man die Anwendung bequem selbst durchführen und braucht neben der Faszienrolle und ggf. einer Matte keine zusätzlichen Hilfsmittel.



