

Swissball - Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Sitzend oder kniend, stehend oder liegend, auf dem Rücken oder auf dem Bauch, den Ball zwischen den Beinen eingeklemmt oder die Beine auf dem Ball gestützt: Die Übungsvariationen mit dem Swissball sind vielfältig. Doch Vorsicht! Die meisten dieser Übungen setzen gute koordinative Fähigkeiten, Kraft und Ausdauer voraus.

Tipps für ein gelungenes Training

Durchführung:

- * 8-10 Minuten Einstieg, aufwärmen
- * 30-45 Minuten Hauptteil: beginnend mit Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie der seitlichen Muskulatur, dann Kräftigung der oberen und unteren Extremitäten sowie Durchführung der Komplexübungen und Rotationen
- * 5-8 Minuten Ausklang/ Stretching

Dauer und Wiederholungen der Übungen:

Die Dauer und die Wiederholungen der Übungen sind abhängig vom Trainingsziel, der Komplexität der Übungen und dem Niveau der Trainierenden und können individuell angepasst werden.

Technik:

- * Zuerst eine gerade Haltung in der Startposition einnehmen
- * Die lokalen stabilisierenden Muskeln aktivieren
- * Ganzkörperbezogene Bewegung ausführen

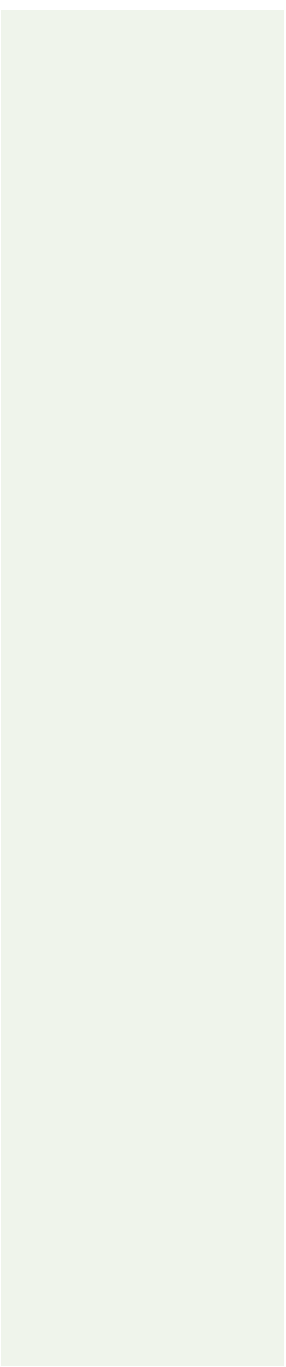
Haltung und Bewegung:

Gleichzeitig dynamisch und stabil: Die Muskelkontraktion wird während der Wiederholungen eines Bewegungsablaufes aufrecht erhalten um die Haltung zu stabilisieren. Die Bewegungen werden harmonisch und kontrolliert, langsam und fließend ausgeführt.

Wenn die Haltung sowie die Bewegung nicht richtig sind, die Übung unterbrechen und neu anfangen. Auf eine regelmässige Atmung achten (Atem niemals anhalten!) Häufigkeit und Dauer der Wiederholungen hängen von den Zielsetzungen, der Komplexität der Übungen und vom Niveau der Trainierenden ab.



Sport BASPO





ort BASPO

