Nur zum Sitzen viel zu schade

Ein Sitz- oder Gymnastikball ist in vielen Haushalten vorhanden. Häufig wird er aber kaum genutzt oder ist ganz in Vergessenheit geraten. Dabei bietet er sich gut für ein Fitnesstraining zu Hause an.

Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

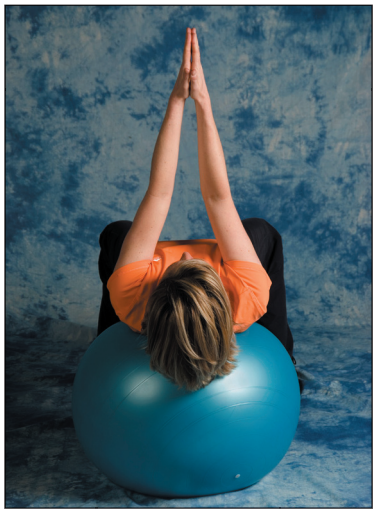
Zu Anfang der Neunziger Jahre hatte er seinen „ersten Auftritt“: Von Ärzten und Krankengymnasten empfohlen, hielt der sogenannte Sitzball Einzug in die Büros. Statt bequem ohne muskuläre Anstrengung auf einem Bürostuhl seine Arbeit am Bildschirm zu verrichten, sollte das dynamische Sitzen auf dem beweglichen Ball die Rückenmuskulatur kräftigen. Falls Sie zuhause einen solchen Ball haben, der ungenutzt in der Ecke liegt, probieren Sie doch einmal die folgenden Übungen aus. Sie werden feststellen, dass der Ball zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist. Der Fachhandel bietet nach wie vor solche Sitz- oder Gymnastikbälle an. Sie sind für ca. 10 bis 25 € in unterschiedlichen Größen zu bekommen.

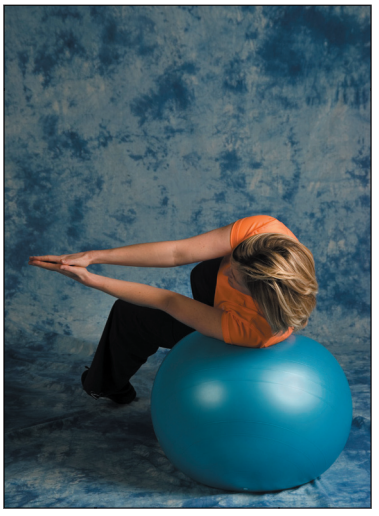
Seitliches Drehen

Ziele: Die folgende Übung verbessert bei regelmäßiger Durchführung die Koordination und das Gleichgewicht, erhöht die Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule und steigert die Rumpfmuskelkraft.

Ausgangsposition: Legen Sie sich rücklings auf den Ball, die Arme sind nach oben zur Decke gerichtet, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Heben Sie Ihr Becken und halten Sie es oben. Drücken Sie die Schulterblätter nach unten auf den Ball. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an.

Ausführung: Drehen Sie Ihre Schulter nun zur linken Seite, ohne dass die Beine den Bodenkontakt verlieren. In der Endposition liegen Sie nur noch mit der linken Seite des Oberkörpers und der linken Schulter auf dem Ball. Drehen Sie sich zur Mitte zurück und wiederholen Sie die Bewegung auf der rechten Seite. Führen Sie von dieser Übung eine Serie mit je fünf Wiederholungen zu jeder Seite durch.





Achtung: Sturzgefahr! Machen Sie die Übung beim ersten Mal mit einem Partner, der sichernd auf Ihrer Seite steht.

Die Brücke

Ziele: Diese Übung dient ebenfalls dazu, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern. Außerdem kräftigt sie die untere Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie die Rückseiten der Oberschenkel.

Ausgangsposition: Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Den Kopf können Sie auf einem kleinen Kissen lagern. Die Beine werden leicht gebeugt und geschlossen auf den Ball gelegt. Die Schulterblätter ziehen in Richtung Boden.

Ausführung: Atmen Sie nun aus, spannen Sie die Gesäßmuskeln an und heben Sie das Becken vom Boden ab, bis die Beine, Hüften und Schultern eine gerade Linie zeigen. Es darf dabei kein Hohlkreuz entstehen! Halten Sie die Position in der Endbewegung einige Atemzüge lang und bewegen Sie den Rücken auf den Boden zurück. Führen Sie von dieser Übung zehn Wiederholungen durch.

Variation für Fortgeschrittene: Heben Sie das Becken mit angespannter Gesäßmuskulatur ab. In dieser Position heben Sie ein Bein gestreckt nach oben und halten die Position einen Atemzug lang. Legen Sie das Bein wieder ab. Nun können Sie entweder sofort das andere Bein abheben oder erst wieder den Rücken auf den Boden zurücklegen. ❑

Fotos: B. Lütke Hockenbeck