

# Ein Schweizer Ball erobert den Ausdauersport

**Statt zur Rehabilitation wird der Physio-Ball immer öfters für ein umfassendes Muskeltraining eingesetzt. Bis jetzt von amerikanischen Sportlern, die ihn «Swiss Ball» nennen. Doch auch Schweizer Profisportler entdecken den Ball. Das Phänomen Swiss Ball und ein Übungsprogramm für Ausdauersportler.**

VON SIMON JOLLER

Er ist Schweizer, weltberühmt, und doch kennt in seiner Heimat kaum jemand seinen Namen. Der Swiss Ball, bei uns bekannt als Physio- oder Gymnastikball. Dabei machte der überdimensionale Gummiball in den vergangenen 30 Jahren eine grandiose Karriere, wurde in den USA zu einem Liebling der Sportler. Nicht nur der Verletzten, sondern auch der gesunden Sportler. Kaum ein anderes Trainingsgerät ist so günstig und trainiert trotzdem so umfassend, fordert Muskeln, die von einer Maschine nie erfasst werden können.

Eigentlich ist der Swissball ein giftiger Hund. Er verbeisst sich in die Muskeln, die sich bisher vor der Arbeit im Stützapparat

## Flexibler Swiss Ball

Der Swiss Ball kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden:

- Vor dem Training als kurze und intensive Kräftigungs-Übung
  - Als eigene Trainingseinheit (40 bis 60 Minuten), 2- bis 3-mal pro Woche
  - Am Morgen vor dem Duschen als 10-minütige «Körperhygiene».
- Fördert die Körperwahrnehmung und bereitet den Körper auf einen aktiven Tag (z. B. Training über den Mittag) vor.

gedrückt haben und schön schlank und rank vor sich hin dösten. Diese werden mit den Kraft- und Balance-Übungen auf dem Ball ganz schön gefordert. Rolf Altorfer, Lehrgangsleiter Trainerausbildung an der Sport- schule Magglingen, erzählt gerne von Eishockey-Spielern, welche die Übungen zuerst als «Schwangerschaftsturnen» belächelten, nach wenigen Minuten aber schweisstriefend über dem Ball hingen. Oder von den Kunstturnern, die nach den Swiss-Ball-Übungen deutlich weniger lang qualitativ sauber trainieren konnten. So fordernd können die «Turnübungen» auf dem Ball sein.

Stützunterricht für den Rumpf

Mit dem Swiss Ball kann man von den Beinen bis zu den Armen viele Muskeln trainieren. Der grosse Unterschied zum Krafttraining an der Maschine: Durch das ständige Ausbalancieren auf dem Ball kräftigt man neben den «Movers» vor allem die «Stabilizers», diejenigen Muskeln, die für die Stabilisierung verantwortlich sind und speziell im Rumpfbereich für Sportler von grosser Wichtigkeit sind. Die «Movers» hingegen sind die Muskeln, die man beim klassischen Training kräftigt, die Muskeln, die das Skelett bewegen.

Beim Swiss Ball sitzt man nicht eingespannt auf einem Kraftmaschinen-Stuhl oder liegt auf einer starren Bank, sondern

muss den Körper gegen alle Seiten selber stützen. Genauso wie im echten Sportlerleben, wo beim Laufen der Rumpf ohne «Stabilizers» unkontrolliert hin und her schwanken würde. Oder wo beim Langlauf der Armstoss nur den Oberkörper wegnicken würde, statt den Schub auf die Ski zu bringen. Bereits ein geringes Kraftdefizit im Rumpf verbraucht viel Energie, die man mit einem starken Muskelpaket sparen könnte. «Der steinharte Mittelteil, also ein kräftiger Rumpf, ist die Grundlage für jede Sportart. Genau das bringt kein Gerät besser als der Swiss Ball», ist Rolf Altorfer überzeugt.

Der Swiss Ball wurde von den Amerikanern so genannt, weil er erstmals in der Schweiz eingesetzt wurde. Wann und wie er erfunden wurde, ist nicht eindeutig rekonstruierbar. Gewisse Quellen schreiben den Swiss Ball der Baslerin Susanne Klein-Vogelbach zu, welche die unter Physiotherapeuten beliebte Funktionelle Bewegungslehre (FBL-Methode) entwickelte und 1979 von der medizinischen Fakultät der Universität Basel den Ehrendoktor-Titel erhielt. Klein-Vogelbach setzte den Swiss Ball in der Therapie ein, wo er bis heute einen wichtigen Stellenwert hat, von der Behandlung nach Rückenoperationen bis zur neurologischen Therapie. Berühmt wurde der Swiss Ball in den 80er-Jahren als Sitzball, weil er ein aktives Sitzen fordert.

Ausdauersportler entdecken den Ball

Doch erst die Verbreitung des Balles nach Amerika brachte ihn in die Welt des Sports. Paul Check propagierte Swiss Ball-Übungen für Fitnesssportler, schrieb Bücher und produzierte Video-Kassetten, wurde zum Swiss-Ball-Guru. Im Profisport setzen ihn nun schon seit einigen Jahren die Eishockeyaner der NHL ein, es gibt Lehrvideos für Golfer, und immer öfters entdecken Ausdauersportler die Vorteile des Balles. «Eine kräftige Rumpfmuskulatur und ein geschultes Gleichgewicht sind für jeden Ausdauerathleten wichtig», sagt Adrian Bürgi, Lehrgangsleiter Trainerausbildung in Magglingen. Er integriert regelmässig Swiss Ball-Übungen in das Training seiner Triathletinnen und Triathleten, «auch der Abwechslung zuliebe». Die Liste der Vorteile für Ausdauerathleten ist lang, reicht von der Steigerung der Kraftausdauer bis zur verbesserten Reaktionsfähigkeit der Muskulatur (siehe Kasten).

Doch nicht alleine ein Kraftgewinn sei das Ziel der Swiss-Ball-Übungen, sagt Roland Bärtsch, Sportlehrer und Ausbilder von Physiotherapeuten. Viel Muskulatur bringe nichts, wenn sie nicht gut zusammenarbeite. Genau das fördert der Swiss Ball. Und er fördert das Körperbewusstsein. Bärtsch: «Die Bewegung auf die Muskulatur zu reduzieren, ist falsch, man muss auch das Skelett spüren.» Denn erst wenn die Haltung und die Bewegung funktionell richtig sind, holt man das Optimum heraus. «Ein Haile Gebreselassie rennt nicht so schnell, weil er so kräftig ist, sondern weil er sich so perfekt bewegt.»

Wunderübungen gibt es auch mit dem Swiss Ball keine, dafür eine ganz Reihe einfacher Übungen, die hervorragend sensibilisieren und kräftigen – wenn sie konsequent

durchgeführt werden. Disziplin braucht man, denn nur qualitativ sauber ausgeführte Übungen machen Sinn. Darum kann man bei keiner Übung zum vornherein festlegen, wie viele Wiederholungen sie braucht. Einzige Richtlinie: So oft, wie man sie qualitativ sauber machen kann. Solange sich die Bewegung leicht anfühlt, ist sie funktionell richtig. Auch das ein Unterschied zum Training an der Maschine. Der Athlet übernimmt Verantwortung, muss sich konzentrieren, denn passt man nicht auf, rutscht man vom Ball, rollt darüber hinweg, verliert das Gleichgewicht. Das Training mit dem Swiss Ball hat eine spielerische Komponente, was man von der Arbeit im Krafraum nicht behaupten kann. Versuchen Sie unser Übungsprogramm auf den folgenden Seiten.

## Vorteile des Swiss Ball

- trainiert die tief liegende Stütz-muskulatur, die Stabilizers
- fördert die Kraftausdauer
- fördert das Gleichgewicht
- fördert die Koordination, «körper-teilverbindende Übungen»
- fördert Propriozeption (Eigenwahrnehmung), das schnelle Reagieren der Nerven resp. Muskeln auf Impulse
- einfache Übungen
- billiges Gerät (etwa 50 Franken)

## Nachteile des Swiss Ball

- braucht Disziplin, damit man die Übungen sauber durchführt
- man kann recht schnell übersäuern
- braucht viel Platz zum Verstauen



## 12 Mal Abwechslung im Trainingsalltag

### So gehts:

- Swiss-Ball-Übungen kann man überall machen.
- Harte Böden macht eine Gymnastik-Matte angenehmer.
- Der Ball hat die richtige Grösse, wenn im Sitzen die Hüfte leicht höher liegt als die Knie.
- Sture Wiederholungsangaben gibt es keine, da die Übungen primär sauber durchgeführt werden müssen. Als Richtlinie gilt: mit rund 10 Wiederholungen beginnen, mit etwas mehr Übung auf 20 bis 30 Wiederholungen steigern.
- Bei anschliessendem Ausdauertraining muss man sich auf eine vorzeitige Ermüdung gefasst machen und die Strecke eventuell so legen, dass man das Training abbrechen kann.
- Ganz wichtig ist ein Aufwärmen, vor allem des Rückens, zum Beispiel mit dynamischem Stretching.



### Einbeinige Kniebeuge

Das nicht belastete Bein auf den Swiss Ball legen, mit dem Standbein bis zum rechten Winkel in die Knie gehen.  
**Experten-Stufe:** Übung mit Zusatzgewichten machen.



### Rumpfbeuge gerade

In der einfachsten Stufe streckt man die Arme nach vorne und hebt den Oberkörper leicht an, ohne Schwungbewegung.  
**Experten-Stufe:** Mit verschränkten Armen, oder noch schwieriger: die Hände hinter die Ohren bringen.

### Rumpfbeuge seitlich

Wie die geraden Rumpfbeugen, aber jeweils mit der rechten Hand respektive dem rechten Ellbogen zum linken Knie ziehen und umgekehrt.



### Brücke

Mit den Schultern auf den Ball stützen, Gesäss leicht in der Luft, dann Oberkörper und Oberschenkel in eine Linie bringen und diese Position drei Sekunden halten.  
**Experten-Stufe:** Ein Bein gestreckt in der Luft halten und nur mit dem anderen arbeiten.



### Beinstrecker

Mit den Armen seitlich stabilisieren, gerader Rücken und hohe Hüfte, dann mit beiden Fersen den Ball zu sich ziehen.

**Experten-Stufe:** Ein Bein gestreckt halten und nur mit dem anderen den Ball hin und her rollen.

### Rückenstrecker

Locker auf den Ball liegen, Arme an den Körper anlegen, dann den Oberkörper aufrichten, aber kein hohles Kreuz machen.

**Experten-Stufe:** Oberarme am Körper, Unterarme nach vorne strecken, Daumen gegen oben. Noch schwieriger: Ganzer Arm gegen vorne strecken, Daumen ebenfalls gegen oben.







## Klappmesser

Liegestützposition mit gestreckten Armen, Unterschenkel auf dem Ball, dann den Ball durch Anziehen der Beine unter den Körper rollen.

**Experten-Stufe:** Ein Bein gestreckt halten und nur das andere beiziehen.



## Armstrecker

Mit angewinkelten Armen in Liegestützposition auf den Ball liegen, Arme strecken.

**Experten-Stufe:** Distanz Hüfte-Ball vergrössern.

## Rückenlage

Mit angewinkelten Knie rücklings auf Schulterhöhe auf den Ball liegen, Hüfte hoch halten, dann Beine strecken.



## Liegestützen

Hände auf den Ball stützen und Liegestützen machen. Darauf achten, kein hohles Kreuz zu machen, sondern den ganzen Körper von den Fersen bis zum Kopf gerade strecken.

## Superman

Bäuchlings über den Ball liegen und abwechselnd rechten Arm/linkes Bein und umgekehrt strecken. Diese Übung funktioniert nur, wenn der Ball nicht zu gross ist.



## Rolle

Auf Schulterblatthöhe auf den Ball liegen, Beine angewinkelt, Hüfte hoch, dann so weit wie möglich nach rechts und links rollen.



Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit Rolf Altorfer, Lehrgangsleiter Trainerausbildung Swiss Olympic Association, entstanden.