



# FIT UND XUND #43

## MOBILISATION UND STABILISATION MIT DEM PEZZIBALL

Wer regelmässig Sport treibt, weiss, wie wichtig Mobilisations- und Stabilisationstraining sind. Mobilisationsübungen bereiten auf körperliche Beanspruchungen vor und erhalten oder verbessern die Beweglichkeit. Stabilisationsübungen sind Übungen für mehr Körperspannung, för-

dern die Balance und stärken die Körpermitte.

Eine Zeit lang waren Sitzbälle ein Hit und ersetzen den Bürostuhl. Weil er seine Position laufend verändert, zwingt er uns, aufrecht zu sitzen, und trainiert die gerade Haltung und die Rückenmuskulatur.

Doch länger als 20 Minuten am Stück auf dem Ball zu sitzen, überlastet bei vielen Büroangestellten die kleine Rückenmuskulatur. Zudem ist der Pezziball kein Bürostuhl, er kann in der Höhe nicht dem Schreibtisch angepasst werden und passt meist nicht ins Farbkonzept. Deshalb

sind viele Sitzbälle wieder aus dem Büro verschwunden und liegen zu Hause in einer Ecke.

Bei Pezzibällen denkt kaum einer an Muskeltraining, doch genau das geht: Altbekannte Übungen mit einem grossen Gymnastikball ergänzt sind

perfekt für das Stabilisations-training.

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit, ABC Fitness Rheinau



Da Rumpfstabilität und -mobilität in unmittelbarem funktionellem Zusammenhang stehen, vorab drei Übungen für die Beweglichkeit:

### Mobilisation



Entspannte Halteposition in der Flexion.



Seitwärts über den Ball nach oben rollen, das Knie am Boden. Die Arme in der Bewegung mitführen.



Entspannte Halteposition in der Extension.



Variante: mehr auf den Rücken drehen.

### Stabilisation



Die Beine hüftbreit auf den Ball und die Arme auf die Brust legen. Das Becken in die Höhe drücken und oben halten. Variante für besseren Halt: Oberarme auf den Boden legen.



Die Füsse breit positionieren. Auf den Rücken liegen. Kinn und Arme auf die Brust, Oberkörper leicht aufrollen.



Seitwärts auf den Ball stützen und die Position halten. Varianten: oberes Bein gestreckt heben und senken oder nach vorne beugen und nach hinten strecken.



Für die Balance: auf den Ball sitzen und beide Beine vom Boden lösen.