

Energie für Sie:

Gemma alle z'samm zum Ball!

Eigentlich wollten Harald Wally und ich euch heute etwas ganz anderes erzählen, aber nach unserer letzten Folge über das lockere Energie-Turnen mit dem Fitball kamen so viele Leute mit Fragen zu uns, dass wir die jetzt einmal vorrangig beantworten müssen. Einige dieser Fragen haben uns wirklich erstaunt, aber natürlich gilt grundsätzlich: Es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten!

Frage Nummer eins (mehrmals gestellt): Wo kann ich einen Fitball kaufen? Die Frage klingt unnötiger als sie ist, und hängt gleich mit einer zweiten eng zusammen: Was kostet mich so ein Gerät? Wally: „Man bekommt den Fit-Ball gelegentlich im Sonderangebot bei irgendwelchen Supermärkten, da kostet er dann meist unter € 10, nur leider: Die Qualität ist danach, diese Dinger können platzen, richtig platzen, da geht dann nicht einfach nur die Luft raus wie aus einem Ballon, und dabei kann man sich sehr ernsthaft verletzen. Ich empfehle, den Ball im Orthopädie-Fachgeschäft zu kaufen, dort kostet er auch nur zwischen € 15 und € 25, und die machen sich auf jeden Fall bezahlt. So ein Ball ist sicher, denn er hat „ABS“, ein Anti-Burst-System, da kann dann nix passieren.“

Wers sich aus seiner Kinderzeit an den Hüpfball erinnert (ein wunderbares Spielzeug, das offenbar



(Abb. 1) Wenn man auf dem Ball sitzt, sollte der Hintern deutlich oberhalb der Knie sein!

nicht genug profitabel war und deshalb von der Industrie wieder aus der Mode genommen wurde...), weiß, dass es relativ mühsam war, den mit Luft zu füllen, und daß er diese bei intensivem Gebrauch gern wieder von sich gab. Wally: „Ich schlage vor, den Fitball an der Tankstelle aufblasen zu lassen, man muss nur dem Tankwart klarmachen, dass er sich nicht schrecken soll, wieviel Luft da hineingeht. Alle paar Wochen nachfüllen lassen! Und zwar ziemlich stramm, selbst auf den Bildern der Hersteller sind die Bälle oft viel zu weich, was ganz lustig zum Spielen sein mag, aber falsche Bewegungsabläufe und Haltungen



(Abb. 3) Eine der zahlreichen und wichtigen Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen
Fotos: Herbolzheimer

nach sich zieht. Faustregel: Wenn man auf dem Ball sitzt, sollte der Hintern deutlich oberhalb der Knie sein!“ (Abb.1) Dann sitzt man optimal, gerade und entspannt, ohne unnötige Belastung irgendwelcher Gelenke. Wenn man dann auf dem Ball federt und im Sitzen auf- und abschwingt, fungiert er als perfekter Stoßdämpfer! Der Ball sollte je nach Körpergröße einen Durchmesser zwischen 55 und 75 Zentimeter haben. So, das wär auch schon alles, was man wissen muss, um Fitball-Jockey zu werden! Prinzipiell ist die Zahl möglicher Übungen mit dem Gerät unendlich, aber ein bissl sortiert schlägt Wally Übungen zu folgenden Bereichen vor: Lockerung, Geschmeidigkeit, Dehnung, Entspannung, Koordination, Kräftigung. Die ersteren Bereiche sollen vor allem den Band-

scheiben helfen: Wir setzen uns auf den Ball, schwingen den Oberkörper tänzerisch (wie ein Baum im Wind) nach links, rechts, vorn und hinten – so kann sich die Bandscheibe durchfeuchten, Blut und Gewebeflüssigkeit aufnehmen, sich regelrecht aufpumpen (Abb.2), sie wird es danken! Denkt dabei einmal an die Beweglichkeit von Bauchtänzerinnen, wie frei deren Becken rotiert – das wäre anzustreben. Grundsätzlich kann man sich bei allen Lockerungs-, Dehnungs-, Entspannungsübungen auf den Instinkt verlassen – wenn's gut tut, kann's nicht falsch sein, wenn's wehtun will, sofort aufhören! Manuela



(Abb. 2) Wir schwingen den Oberkörper nach links, rechts, vorn und hinten. So kann die Bandscheibe Blut und Gewebeflüssigkeit aufnehmen und sich regelrecht aufpumpen.

er braucht!

„Man kann sich nicht auf Krampf entkrampfen!“ Koordinationsübungen – macht sie anschließend an die Lockerungs- und Entspannungsübungen, am lustigsten und einfachsten: Hüpfball spielen, sich mit dem Ball vorwärts, seitwärts, rückwärts durch den Raum bewegen. Gut auch, auf ihm sitzend oder sowohl bäuchlings als auch rücklings liegend asymmetrisch die Extremitäten bewegen, ausstrecken, heben etc. – also linkes Bein, rechter Arm...

Ein ganz anderes Kapitel sind Kräftigungsübungen, die wir hier bewusst nicht bebildern. „Da kann man einfach zuviel falsch machen, da holen wir uns ganz schnell neue Verspannungen, anstatt die alten loszuwerden. Ich schlage dringend vor: Wer den Ball fürs Krafttraining verschiedener Muskelpartien nutzen will, möge das nur unter Aufsicht eines geschulten Trainers oder Lehrers tun, oder sich zumindest erst von einem solchen zeigen lassen!“ R. Herbolzheimer

macht's auf den Fotos vor und vor allem deutlich: Das Ganze soll angenehm sein, Spaß bringen (Abb.3 und Abb.4). Harald Wally ist ein hundertprozentiger Verfechter sanfter Methoden. Wenn ein verspannter Muskel sich lösen soll, muss man ganz einfach auf den eigenen Körper hören – der weiß, was



...und eine weitere Dehnungs- und Entspannungsübung.