



Schlapp sieht er aus. Die Luft ist raus. Kennt man ja ...

Doch anders als beim Bauch soll das beim himbeerfarbenen SPIRIT-BALL so sein.

Er bringt uns bei diesen Turbo-Pilates-Übungen ein bisschen ins Wanken,

und die tiefen Bauch und Rückenmuskeln müssen richtig arbeiten – nach dem Motto:

Aus rund mach' flach

FOTOS__JAN RICKERS **PRODUKTION**__JOANA CLARO **KONZEPT**__LUCIA NIRMALA SCHMIDT **TEXT**__MICHAELA ROSE

**Eigentlich ganz einfach ...**

Das Workout im Fitness-Studio soll intensiver sein? Dann legen wir mehr Gewicht auf. Aber was macht man beim Training in den eigenen vier Wänden? Da kann ein »Spirit-Ball« für den richtigen Dreh sorgen – die Übungen werden auch ohne Zusatzlast zum intensiven Balanceakt.

... so ein straffer Bauch

Der rosarote, halb aufgeblasene Ball macht die Übungen wackliger und anstrengender. Davon profitiert insbesondere die tief liegende Haltemuskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden. Obendrein gibt der Ball ein direktes Feedback, ob die Übung richtig ausgeführt wird: Wenn nicht, kann man die Balance nicht halten. So sorgt der Ball für Körperspannung und eine korrekte Technik und schult dabei Körperwahrnehmung und Gleichgewicht. Wie prall der Spirit-Ball sein soll, kann man per Stöpselverschluss selbst bestimmen und so den Schwierigkeitsgrad der Übung beeinflussen. »»

1 Kniebogen



(A)

START-POSITION (A):

In Rückenlage den Ball unter dem Kreuzbein positionieren – je mehr Luft im Ball ist, desto intensiver wird diese Übung. Die Arme mit den Handflächen nach unten neben den Körper legen, die Beine im rechten Winkel in Hüft- und Kniegelenken anheben. Den Nacken lang machen, Schultern weg von den Ohren und Fingerspitzen in Richtung Füße ziehen.

SO GEHT'S (B):

Mit der Ausatmung tippt die linke Fußspitze auf den Boden, einatmend zurück zur Startposition. Dann ausatmend die rechte Fußspitze auf den Boden tippen.

Wichtig: Nur der Winkel in der Hüfte verändert sich – den rechten Winkel im Kniegelenk beibehalten!

EXTRA-KICK (C):

Intensiver wird's, wenn Sie mit der Ferse statt der Fußspitze auf den Boden tippen.



(B)



(C)

Richtig trainieren

Die Tiefenmuskulatur hält den Körper mit niedriger Spannung stabil. Beim Training mit dem Spirit-Ball müssen diese Muskeln sehr intensiv arbeiten. So wirken schon wenige kontrollierte Wiederholungen. Sobald man die Position nicht mehr halten kann, zu sehr wackelt oder ausweicht, reicht es. Anfänger schaffen evtl. nur zwei korrekte Wiederholungen, Fortgeschrittenen vielleicht zehn. Vor jeder Übung beim Ausatmen den Beckenboden aktivieren, Bauchnabel nach innen ziehen und auch während der Wiederholungen halten.

2 Beintwist



(A)

START-POSITION (A):

Beine wie in Übung 1 anwinkeln und den Ball zwischen die Knie klemmen. Arme rechts und links vom Körper in eine T-Position strecken, Handinnenflächen zeigen nach oben. Schultern entspannen, in Nacken und Lendenwirbelsäule die natürliche Wölbung spüren.

SO GEHT'S (B):

Ausatmend den Ball zusammendrücken, die Knie zur linken Seite absenken, den Kopf nach rechts drehen. Einatmend zurück in die Mitte, ausatmend Knie zur rechten Seite sinken lassen, den Kopf nach links drehen.

Wichtig: Die Knie nur so weit absenken, dass noch beide Schultern auf dem Boden bleiben.

EXTRA-KICK (C):

Fortgeschrittenen absolvieren die Übung mit gestreckten Beinen.



(B)

(C)

3 Single Leg Stretch

FITNESS



(A)

START-POSITION (A):

In Rückenlage den Ball zwischen den Schulterblättern positionieren. Den Kopf ohne Überlastung von Hals und Nacken halten. Beine hüftbreit aufstellen.

Außenseite legen. Einatmend halten, dann ausatmend das rechte Bein strecken und das linke beugen.

Wichtig: Mit dem Oberkörper nicht auf dem Ball wippen – stellen Sie sich den Ball als rohes Ei vor.

SO GEHT'S (B):

Das rechte Knie zum Oberkörper heranziehen, das linke Bein strecken, aber nicht auf dem Boden ablegen. Linke Hand auf das Knie, rechte Hand an die Unterschenkel-

EXTRA-KICK (C):

Intensiver wird die Übung, wenn Sie das angezogene Bein senkrecht nach oben strecken – dann beide Hände an den Unterschenkel legen.



(B)



(C)

4 Schulterbrücke



(A)

START-POSITION (A):

In Rückenlage die Füße hüftbreit aufstellen, den Ball mit den Knien zusammendrücken. Hinterkopf und Kreuzbein im Boden verankern, das Brustbein nach unten sinken lassen. In Nacken und Lendenwirbelsäule die natürliche Wölbung spüren.

SO GEHT'S (B):

Mit der Ausatmung den Druck auf den Ball erhöhen. Von der Lendenwirbelsäule beginnend, Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen, das Becken dabei anheben, bis der Körper von den Knien bis zu den

Schultern eine Linie bildet. Einatmend halten und einen Fuß knapp über den Boden anheben. Dann langsam wieder abrollen. Bei der Wiederholung den anderen Fuß anheben.

Wichtig: Den Brustkorb stabilisieren – die unteren Rippenbögen ziehen in Richtung Beckenkamm.

EXTRA-KICK (C):

In der Halteposition einen Fuß vom Boden lösen und das Bein strecken – das Becken nicht zur Seite sinken lassen. Bei der Wiederholung Beinwechsel.



(B)



(C)

5 Pfeil und Bogen



(A)

START-POSITION (A):

Mit den Sitzbeinhöckern auf den Boden setzen, Kreuzbein an den Ball lehnen, Füße hüftbreit aufstellen. Beide Schultern befinden sich über dem Becken, die Arme parallel zum Boden nach vorn ausstrecken. Die Handflächen zeigen zueinander, die Daumen nach oben.

SO GEHT'S (B):

Dann ausatmend das Becken einrollen und den Oberkörper nach hinten lehnen. Den Ball in den Boden hineinpressen, einatmend wieder aufrichten.

Wichtig: Die Wirbelsäule dabei in die Länge ziehen – mit dem Brustkorb nicht nach vorn sacken.

EXTRA-KICK (C):

Den Rumpf beim Nach-hinten-Lehnen nach rechts drehen, den rechten Ellbogen dabei beugen und nach hinten ziehen, die linke Hand zieht nach vorn – als ob Sie Pfeil und Bogen spannen. Seitenwechsel.

(B)



(C)

6 Seitenneige



(A)

START-POSITION (A):

Im bequemen Schneidersitz das Becken nach vorn kippen, die Wirbelsäule aufrichten, das Kinn leicht einziehen. Die rechte Hand liegt neben dem Körper auf dem Ball.

SO GEHT'S (B):

Einatmend die Wirbelsäule lang machen und mit der rechten Hand den Ball ein Stück vom Körper wegrollen, der linke Arm bleibt unten. Schultern dabei nach hinten unten ziehen. Beim Ausatmen wieder aufrichten. Die Bewegung wiederholen. Dann kurz nachspüren und die Seite wechseln.

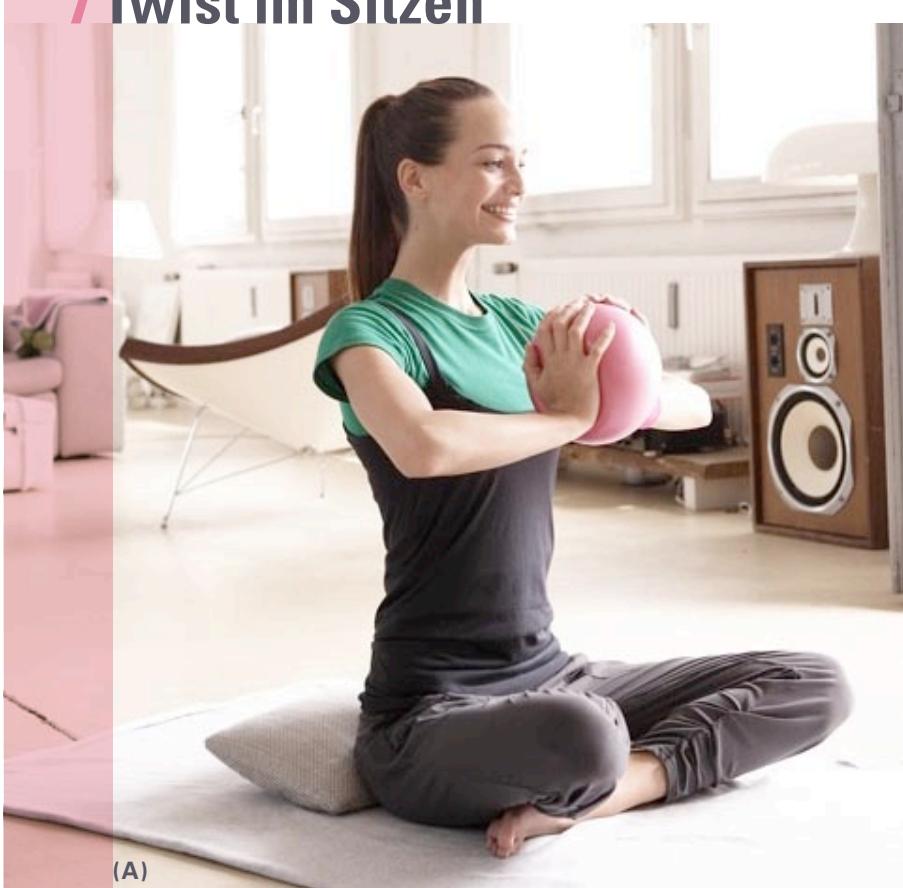
Wichtig: Unbedingt die Rumpfmuskeln anspannen und nur so weit zur Seite neigen, dass Sie stabil bleiben.

EXTRA-KICK (C):

Fortgeschrittene nehmen den zweiten Arm nach oben und führen ihn lang über den Kopf zur Seite.



7 Twist im Sitzen



(A)

START-POSITION (A):

Im bequemen Schneidersitz auf den vorderen Rand eines Kissens setzen, das Becken nach vorn kippen und die Wirbelsäule aufrichten. Die Sitzbeinhöcker sind im Boden verankert, die Schultern entspannt. Den Ball vor der Brust halten, Ellenbogen abspreizen, sodass die Unterarme eine Linie bilden.

SO GEHT'S (B):

Ausatmend den Ball zusammenpressen, zur rechten Seite

(B)



drehen, einatmend wieder zurück zur Mitte kommen, mit der nächsten Ausatmung zur linken Seite rotieren.

Wichtig: Der Ball bleibt vor der Brust, die Drehung kommt nicht aus den Armen, sondern wird vom Becken her über Taille, Bauch und Brustkorb von unten nach oben aufgebaut.

EXTRA-KICK (C):

Schwieriger wird's, wenn Sie das Kissen weglassen – dabei unbedingt die Wirbelsäule lang machen.

(C)



→ Noch mehr Übungen für einen flachen Bauch?
www.brigitte.de/ball-workout