

Vlado Suchter

BALANCETRaining

ALLES ZUM THEMA FASZIEN

finden Sie unter www.dein-faszientraining.de.

Jetzt online registrieren und

gratis E-Book sichern!

Vlado Suchter

BALANCETRAINING

Die besten Übungen für mehr Gleichgewicht,
Stabilität und Koordination

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© 2015 by Vlado Suchter. All rights reserved.

Die slowakische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel *101 Balancných cvikov*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dank

Vlado Suchter dankt Michal Bednar und Richard Vöröš für die großartige Unterstützung bei der Realisierung des Buches.

Redaktion: Karin Leonhart für bookwise medienproduktion GmbH
Übersetzung: Martin Sobkuljak
Satz: bookwise medienproduktion GmbH
Bildnachweis: Fotos im Innenteil von Martin Vano
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, München
Umschlagabbildungen: Martin Vano
Layout: des2com, Matthias von der Preuss
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-7423-0035-5

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-408-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-409-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.



Glücklich sind jene Menschen, die andere glücklich machen können. Manchmal ist es jedoch gar nicht so einfach. Wenn man Schmerzen und Beschwerden hat, lächelt man weniger und wirkt überhaupt nicht glücklich. Mit Vlado Suchters Buch bekommen Sie die Chance und die Möglichkeit, sich fit, frisch und energiegeladen zu halten. Dann können Sie auch leichter und häufiger andere glücklich machen, was dazu führt, dass Sie selbst auch langfristig glücklich sein werden. Dank dieses Balancetrainings fühlen Sie sich nicht nur in Ihrem Körper wohler, sondern sie fördern auch Ihren Geist. Herzlichen Dank, Vlado!



Rišo Vrablec

INHALT

EINFÜHRUNG IN DAS BALANCETRAINING	8
DIE ÜBUNGEN	14
Übungen ohne Geräte	16
Übungen mit Pilatesball	38
Übungen mit Gymnastikball	74
Übungen mit BOSU	114
Übungen mit Pilatesrolle	138
Übungen mit kombinierten Geräten	144
DAS TRAINING	172
Anhang	178
Über den Autor	187
Übungsregister	188



1

EINFÜHRUNG IN DAS BALANCETRAINING

Die Balance trainieren

Bei jeder Bewegung muss unser Körper für einige Zeit das Gleichgewicht halten. Der Körperschwerpunkt verändert sich durch die Positionswechsel, und unsere Muskulatur tut ihr Bestes, um etwa einen Sturz zu verhindern. Mit den in diesem Buch vorgestellten Balanceübungen können wir unseren Körper trainieren, damit er den Anforderungen nicht nur im Alltag, sondern auch bei sportlichen Aktivitäten gerecht wird. Die Übungen sprechen eine Vielzahl verschiedener Muskeln und Muskelgruppen an. Damit wollen wir vor allem die kleinen und tief liegenden Muskeln stärken. Sie bilden den Stützapparat, der den Körper in seinem Gleichgewicht hält. Je weniger feste Kontaktpunkte der Körper zum Boden hat, desto höher ist die Anforderung, ihn im Gleichgewicht zu halten. Das gilt besonders für Balanceübungen. Ihr Schwierigkeitsgrad lässt sich der Konstitution des Trainierenden anpassen, sodass dieselbe Übung sowohl von einem Anfänger und in einer Variante auch von einem erfahrenen Sportler trainiert werden kann.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Zum einen kann man die Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden reduzieren, oder man erschwert die Übung durch den Einsatz eines Geräts wie dem BOSU- oder Pilatesball. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Sehsinn auszuschließen. Wenn wir die Augen schließen, muss der Körper große Anstrengungen auf sich nehmen, um in einem stabilen Zustand zu bleiben. Dadurch wird die Übung anspruchsvoller und gleichzeitig effektiver.

Ganz wichtig: das Dehnen

Menschen, die keine körperlichen Beeinträchtigungen haben, halten das Dehnen in der Regel für nicht so wichtig. Doch bereits morgens, nach dem Aufstehen, hilft das Dehnen, die Stoffwechselvorgänge im Körper in Schwung zu bringen. Es sollte fester Bestandteil einer jeden Trainingssein.

Nach einem Krafttraining mit schweren Gewichten sind die Muskeln verkürzt und voller Stoffwechselabfallprodukte, die sich in den Muskeln während der körperlichen Belastung angesammelt haben. Ich empfehle, die Muskeln

am Ende jedes Trainings zu dehnen. Der Prozess der Regeneration läuft effektiver ab, und der ganze Körper profitiert davon in seinem Wohlbefinden.

Es gibt unterschiedliche Arten, sich zu dehnen. Ich bevorzuge das isometrische Dehnen. In meiner Berufspraxis habe ich nur positive Erfahrungen mit dieser Art zu dehnen gemacht, die auch Schmerzen und eine Vielzahl von körperlichen Einschränkungen beheben kann. Isometrisches Dehnen besteht aus zwei Phasen: der Kontraktions- und der Entspannungsphase. In der ersten Phase kontrahieren die Muskeln 10 Sekunden. In der zweiten Phase entspannen sie gedehnt für etwa 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Phasen ein paarmal abwechselnd. Diese Methode der Dehnung lässt sich gut bei verschiedenen Muskelgruppen an Hals und Nacken, unterem Rücken oder Oberschenkelmuskulatur durchführen.

An den Dehnungsschmerz gewöhnen

Wenn die Muskeln nicht daran gewöhnt sind, kann Dehnen schmerzhaft sein. Trainierende, die schnelle Erfolge erzielen wollen, gehen die Übungen oft mit falschem Ehrgeiz an. Sie versuchen, in Positionen zu gelangen, die für ihren Körper ungewohnt sind. Es ist unerlässlich, das Prinzip der kontinuierlichen Exposition zu beachten: Bei häufiger Wiederholung und Einbeziehung solcher Übungen in das Training passt sich der Körper an die Belastung an, und mit der Zeit verschwindet das unangenehme, ziehende Gefühl. Dabei sollte man nicht über die Schmerzgrenze hinaus dehnen. Es ist in Ordnung, wenn Sie spüren, wie es im Muskel zieht, aber es darf nicht in Schmerz übergehen. Tasten Sie sich zuerst langsam an das Bewegungsende heran, statt sich sofort in die Endposition zu zwingen. Wenn Sie alle Bewegungen korrekt ausführen, müssen Sie keine Angst vor Schmerzen haben oder andere Schäden am Bewegungsapparat befürchten. Das Training wirkt sich, wie Sport und Bewegung allgemein, positiv auf das körperliche und auch auf das seelische Wohlbefinden aus und verbessert somit die Lebensqualität.

Jeder Mensch ist entweder rechts- oder linkshändig, was bedeutet, dass seit der Kindheit eine Körperseite bevorzugt wird. Muskeln auf der bevorzugten Seite sind immer stärker als die der anderen Seite. Muskeldysbalancen dieser Art werden »Händigkeit« genannt.

Auch hier zeigen Dehnübungen einen positiven Effekt: Sie verringern die unerwünschten Auswirkungen der Händigkeit auf den Körper, vor allem auf die Muskeln, beziehungsweise reduzieren diese und können Schmerzen beseitigen.

Gesundheitlicher Nutzen

Nahezu jeder kann von Balanceübungen profitieren: Angefangen bei kleinen Kindern, die ihre motorischen Fähigkeiten gerade erst entwickeln, bis hin zu älteren Menschen, die sie bereits wieder verlieren – sofern sie ihre Motorik nicht trainieren!

Mit Gleichgewichtsübungen lässt sich der allgemeine Gesundheitszustand verbessern, Muskeln, Sehnen, Gelenke werden gestärkt, muskuläre Dysbalancen, bedingt durch Händigkeit, reduziert, und vor allem werden verschiedene Arten von Schmerz beseitigt.

So trainierte ich Klienten mit Rücken- oder Gelenksbeschwerden. Ob es um den unteren Rücken oder um Schulter- oder Hüftgelenke ging, diese Menschen litten und waren stark eingeschränkt. Die Schmerzen ließen sie nachts keinen Schlaf finden, was ihre Leistungsfähigkeit tagsüber beeinträchtigte. Und das, obwohl sie regelmäßig im Studio oder anderswo trainierten.

Auch zum Stärken der Beckenbodenmuskulatur eignen sich die Balanceübungen. Eine meiner Klientinnen hatte schon lange Zeit Schmerzen im Beckenbereich – vor allem während der Menstruation und beim Geschlechtsverkehr. Sie fing mit dem Training an, und nach einiger Zeit verbesserte sich ihr Gesundheitszustand: Sie war frei von den Beschwerden, die sie zuvor so sehr belastet hatten.

Balancetraining für jeden

Aus meiner eigenen Praxis kann ich im Profisportbereich Schwimmer, Kajakfahrer und Schützen der Nationalmannschaft anführen, denen mein Training der Verletzungsprophylaxe diene. Für einen Sportler dürfte eine verletzungsbedingte Unterbrechung des Trainings wohl mit das Schlimmste sein, was passieren kann. Die anschließende Regeneration sowie das Erreichen der früheren Kondition

kosten Mühe und Zeit. Um ebendies zu vermeiden, bestehen meine Trainingseinheiten aus Balanceübungen. Auch Menschen, die primär nichts mit Sport zu tun haben, profitieren von Balanceübungen. Problemen wie Übergewicht, Hypermobilität, Wirbelsäulenverkrümmung, schwachen Muskeln oder zu hohem Muskeltonus liegen oft Bewegungsmangel, falsche Bewegungsgewohnheiten oder einseitige Körperbelastung zugrunde. Weckt man das Interesse an Bewegungsaktivitäten, findet häufig eine Veränderung im Verhalten statt. Die spielerische Vermittlung von Balanceübungen kann der Auslöser sein, um sich mit der eigenen Bewegungsfähigkeit und -fertigkeit zu beschäftigen.

Es gibt noch eine weitere Gruppe unter meinen Trainingsteilnehmern, die ich erwähnen möchte: Menschen im fortgeschrittenen Alter, deren Muskelkraft und Elastizität abnehmen und die dadurch Einschränkungen im Alltag erfahren. Oftmals sind sie nicht mehr in der Lage, körperlich schnell zu reagieren, was dann zu Verletzungen führen kann. So haben junge Menschen meist keine größeren Folgen zu erwarten, wenn sie im Winter auf einem vereisten Gehweg ausrutschen, da ihre Muskeln gut innerviert sind und optimal miteinander kommunizieren. Für ältere Menschen kann so ein Sturz oder Straucheln, also eine abrupte Veränderung der Körperposition, durchaus Folgen haben, da ihr Körper über weniger Motoneuronen verfügt, die die Muskulatur steuern. Sie verlieren das Gleichgewicht, und ein Sturz ist unvermeidlich. Man sollte sich allerdings darüber im Klaren sein, dass in einem höheren Alter keine enorme Verbesserung des Gleichgewichts zu erwarten ist. Doch man kann das, was vorhanden ist, erhalten und sogar leicht verbessern – oftmals reicht bereits ein gemäßigtes Training, um fit zu bleiben und Verletzungen zu vermeiden. Gerade Balanceübungen eignen sich hervorragend, um die Muskulatur in Form zu halten. Der Gesundheitszustand meiner Klienten, die sich für ein Balancetraining entschieden haben, begann sich mit der Zeit zu verbessern. Anfangs hatten einige noch Vorbehalte und meinten, die Übungen seien zu schwierig und für sie nicht realisierbar. Nach einer individuellen Anpassung des Trainings unter Berücksichtigung der persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten begannen sie, sich in den Positionen sicherer zu fühlen, und sie spürten erste positive gesundheitliche Veränderungen.

Bereits nach fünf Trainingsstunden bemerkten die Klienten eine zunehmende Stabilität und Aufrichtung ihres Körpers. Nicht die großen peripheren, sondern die kleineren Muskeln wurden gestärkt, ebenjene, die die Wirbelsäule und die kleinen Wirbelgelenke zusammenhalten. Dadurch fühlte sich der ganze Rumpf stabiler an. Äußerlich waren zuerst keine Veränderungen wahrzunehmen, doch das war auch nicht das primäre Ziel. Viel wichtiger ist es, schmerzfrei zu sein und sich gesund und fit zu fühlen.

Balanceübungen sollen in erster Linie den Körper von innen stärken, also zuerst die tief liegende Muskulatur sowie die Sehnen und Gelenke und dann allmählich auch die peripheren Muskeln ansprechen. Mit zunehmender Intensität der Belastung und durch regelmäßiges Training treten dann auch die anderen Effekte ein: Es wird Fett abgebaut und Muskelmasse aufgebaut.

Einige meiner Klientinnen verloren nach mehreren Monaten regelmäßigen Trainings kein einziges Gramm Körpergewicht. Allerdings verringerte sich ihr Taillenumfang um 6 bis 10 cm. Auf diesem Wege zu einer besseren Figur zu kommen, ist vielleicht die beste Art und Weise, da der Organismus dabei nicht belastet wird. Im Gegensatz dazu hat eine abrupte Veränderung des Körpergewichts keine positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Stütz- und Bewegungsapparat. Gesundheitliche Aspekte sollten stets Vorrang haben vor irgendwelchen Schönheitsidealen.

Trainingspläne individuell erstellen und anpassen

Für die Erstellung eines Trainingsplans sind folgende Faktoren zu berücksichtigen: Alter, Körpergewicht, allgemeine Fitness des Sportlers und sein Gesundheitszustand. Liegen beziehungsweise lagen Verletzungen vor? Befindet sich der Sportler in der Rehabilitation, etwa nach einer Operation? Sind Störungen des Stütz- und Bewegungsapparats vorhanden, die er selbst unter Umständen noch gar nicht erkannt hat, wie z. B. Skoliose? Unter Berücksichtigung dieser Parameter wird der individuelle Trainingsplan erstellt. Bei der Ausführung der Übungen ist unbedingt auf Präzision zu achten. Nach dem Training muss der Zustand des Körpers beurteilt werden. Von Zeit zu Zeit sollte man den

Trainingsplan der Kondition des Trainierenden anpassen. Wie bei allen sportlichen Betätigungen gewöhnt sich der Körper an die Herausforderung, bis letztlich irgendwann keine Veränderung mehr stattfindet. Dann ist es an der Zeit, durch andere Übungen, Abänderung der Wiederholungen und Verweildauer in der Position den Plan anzupassen. Das Training darf in keinem Fall zu einer starren Routine werden.

Das Trainingsziel im Blick haben

Vor Erstellung eines Plans sollte man sich Gedanken machen, welches Ziel man erreichen will. Soll der Anteil an Körperfett reduziert werden, indem man mehr Muskelmasse aufbaut, oder soll die Ausdauer oder die Stabilität erhöht werden? Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sind bestens geeignet, diese Vorhaben zu realisieren.

In erster Linie setze ich Balanceübungen ein, um die Muskelkoordination zu fördern: Die einzelnen Muskeln arbeiten besser zusammen, die Bewegungsabläufe werden fließender und die Belastbarkeit der Muskeln nimmt zu. Ebenso sehr eignen sich Balanceübungen zur therapeutischen Behandlung von beispielsweise Bandscheibenvorfällen oder Gelenkinstabilität. Insbesondere bei der Behandlung eines Bandscheibenvorfalles erweisen sich Balanceübungen als sinnvoll, da sie viele Haupt- und auch synergistische Muskeln trainieren und dabei das Skelett nicht überbelasten. Die Muskeln, die die betroffene Stelle umgeben, werden durch das Training gestärkt, unterstützen den Heilungsprozess und verschaffen dem Betroffenen Schmerzfreiheit.

Manch Trainierender neigt dazu, durch unpräzise Ausführung der einzelnen Übungsschritte, den Muskeln die Arbeit zu erleichtern. Oftmals genügt es, das Becken nur wenige Zentimeter in die falsche Richtung zu drehen, und die Übung wird nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Zum einen ist es demotivierend, wenn das Training keine Ergebnisse zeigt. Im schlimmsten Fall kommt es zu Verletzungen. Achten Sie deshalb immer auf eine korrekte Ausführung!

Der Einsatz von Geräten

Auf den folgenden Seiten finden Sie 100 Übungen, die Ihre Balance fördern. Sie variieren in ihrem Schwierigkeitsgrad und sind unterteilt in Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Trainingsgerät oder einer Kombination verschiedener Geräte. Übungen ohne Geräte, bei der nur das eigene Körpergewicht eingesetzt wird, sind optimal, da man überall und zu jeder Zeit trainieren kann. Man braucht dafür weder Geräte noch ein Fitnessstudio. Aber auch mit Unterstützung von Geräten lässt sich die Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.

In meinen Übungen verwende ich folgende Geräte:

- **Pilatesball** – kleiner aufblasbarer elastischer Ball mit einer rutschfesten Oberfläche, der im Durchschnitt mit bis zu 120 kg belastet werden kann
- **Gymnastikball** – sehr belastbarer, großer aufblasbarer Kunststoffball
- **BOSU** – beidseitig nutzbares Balancegerät mit einer gewölbten elastischen Oberseite und einer flachen festen Unterseite
- **Pilatesrolle** – etwa 90 x 15 cm große Schaumstoffrolle, die sich ausgezeichnet zum Trainieren der Rückenmuskulatur eignet

Mit jedem dieser Geräte kann man eine Reihe effektiver Übungen ausführen. Sobald Sie eine Übung beherrschen, gehen Sie zur nächsten: Die Übungen steigern sich in ihrem Schwierigkeitsgrad, die anspruchsvollsten Übungen im letzten Teil kombinieren verschiedene Geräte. Egal, welches Gerät Sie einsetzen: Ihr Einsatz soll Sie »aus dem Gleichgewicht bringen«, Ihren Körperschwerpunkt verschieben und letztendlich Ihren Körper stärken.

Meiner Erfahrung nach ist das kleinste Sportgerät im Studio paradoxerweise auch das anspruchsvollste: der Pilatesball. Viele Menschen heben lieber schwere Gewichte, anstatt eine Trainingseinheit mit dem Pilatesball zu absolvieren. Mir sind im Studio Menschen begegnet, die den Pilatesball ausprobieren wollten, obwohl sie sich bereits wohlgeformte Muskeln mit anspruchsvollem Gerätetraining erarbeitet hatten. Sobald sie aber einen Pilatesball in die Hände nahmen, passierte Erstaunliches: Sie waren kaum in der Lage, sich in den einfachsten Positionen zu

halten. Es kostete sie große Mühe, zumindest ein paar Übungen fehlerfrei auszuführen. Ihre tief liegende Stütz-muskulatur ließ sie im Stich: Denn diese Muskulatur lässt sich auf Fitnessgeräten mit schweren Gewichten kaum aufbauen.

Die mangelnde Bereitschaft, eine Balanceübung auszuführen, rührt oft von der Angst vor einem Sturz oder einfach davon, sich zu blamieren. Daher sollte man langsam und achtsam vorgehen. Bereits nach wenigen Trainingsstunden werden Sie angenehm überrascht sein, welche Übungen Sie bereits nach so kurzer Zeit problemlos bewältigen. Nicht selten passiert es, dass sich die Trainingsteilnehmer vorkommen, als würden sie für eine Zirkusvorstellung proben. Niemals zuvor wäre es ihnen in den Sinn gekommen, dass sie ohne fremde Hilfe auf einem Gymnastikball knien oder stehen können. Durch regelmäßiges Training kann man sich langsam immer weiter verbessern, man wird sicherer und kann sich auch an anspruchsvollere Übungen heranwagen.

Zu jeder Übung gibt es eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Beschreibung, begleitet von Fotos, die die richtige Ausführung zeigen, und eine Übersicht über die beanspruchten Muskeln. Wenn Sie sich mittels des QR-Codes, der neben jeder Übung steht, die Videos zu diesem Buch anschauen und dabei das Gefühl haben, Sie schaffen es nicht, die Übung in dem gezeigten Umfang und der Qualität auszuführen, sollten Sie sich davon nicht abschrecken lassen. Wählen Sie Übungen aus, die Ihren Fähigkeiten entsprechen, und achten Sie auf eine präzise Ausführung. Sie können in einer Position eine ganze Minute oder aber nur eine Sekunde verweilen. In erster Linie geht es darum, dass alle erforderlichen Muskeln an der Übungsausführung beteiligt sind. Wenn Sie eine für Sie anspruchsvolle Übung häufiger in Ihren Trainingsplan integrieren, verbessern Sie dadurch die Steuerung der Muskeln über die Nerven. Dabei wird eine größere Menge an Motoneuronen gebildet, die Zahl der Muskelfasern erhöht sich und die Übung fällt mit der Zeit immer leichter. Ihr Körper passt sich der physischen Belastung an und kommt dann mit unterschiedlichen Anforderungen deutlich besser zurecht.



2

DIE ÜBUNGEN

1 Wechselseitige Rumpfbeuge im Ausfallschritt



Trainierte Muskeln

Bauchmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition

1. Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Füße sind hüftbreit geöffnet.

Übungsablauf

2. Aus dem Stand beugen Sie die Knie leicht, kommen mit dem Oberkörper nach unten und platzieren die Hände rechts und links schulterbreit vor den Füßen. Zehen und Fersen bleiben fest auf dem Boden. Die Knie ragen nicht über die Zehen hinaus.
3. Setzen Sie das linke Bein in einem Ausfallschritt zurück, die Ferse ist angehoben. Der Rücken und das linke Bein bilden eine Linie. Das rechte Knie bleibt über der Ferse, ist in einer Linie mit dem Fuß und rechtwinklig gebeugt. Die Hände befinden sich rechts und links neben dem rechten Fuß. Die Arme sind gestreckt.
4. Richten Sie den Oberkörper auf und legen Sie die Hände übereinander auf den rechten Oberschenkel.
5. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus und halten Sie den Körper in dieser Position in Balance. Spannen Sie dazu die Rumpfmuskeln an.
6. Beugen Sie nun den Oberkörper mit gestreckten Armen zur rechten Seite. Die Fingerspitzen sollten den Boden berühren.
7. Kommen Sie über die Mitte zur anderen Seite.



