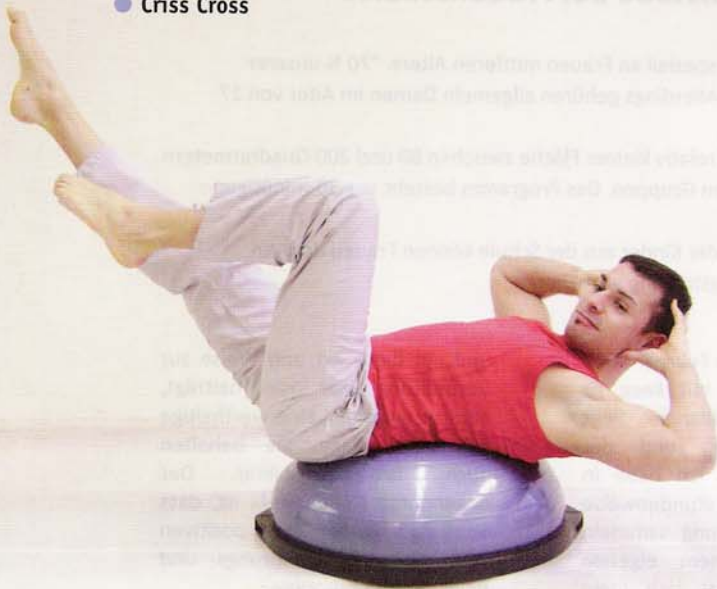
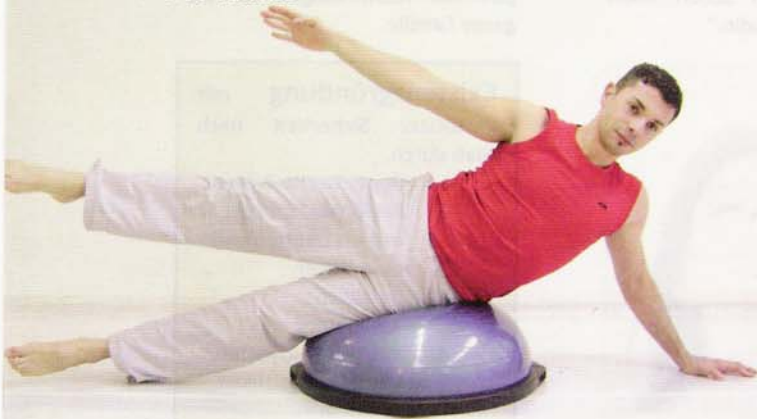


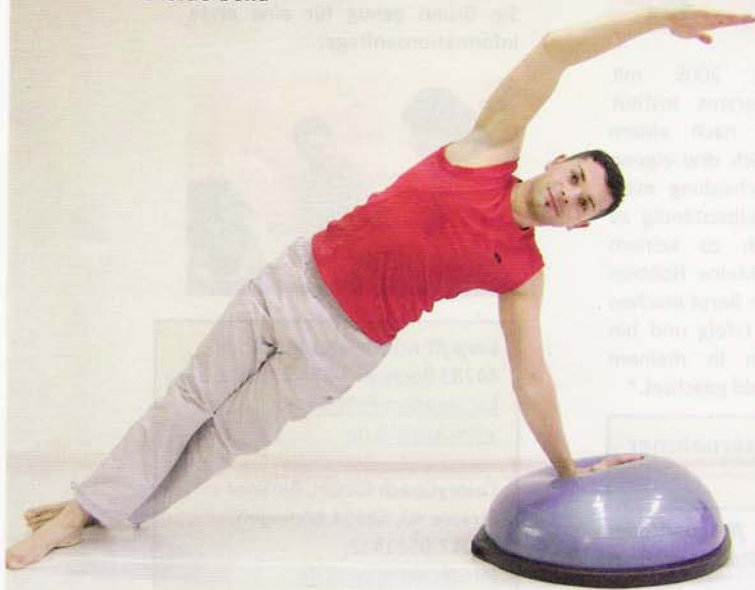
● Criss Cross



● Side balance



● Side bend



● Swimming



Halber Ball – für

Der BOSU-Ball ist eine neue Herausforderung und ein

Einfache Pilates-Bewegungen bekommen durch den BOSU-Ball eine neue Dimension. Mit seiner instabilen Unterfläche hat er eine ähnliche Funktion wie die Rolle und der Aero-Step, kann aber noch viel mehr.

Äußerlich dem Swiss ball ähnlich hat der **BOSU-Ball** seinen Ursprung in der Medizin. Der Unterschied: Der **BOSU-Ball** ist auf einer Seite flach und auf der anderen rund. Beide Seiten können für zahlreiche Gleichgewichts-Übungen eingesetzt werden. **Übersetzt** heißt **BOSU = Both Sides Utilized – ein Trainingsgerät, welches Stabilisations-, Funktions- und Gleichgewichtstraining einschließt**. Eine Vielfalt von einfachen bis sehr herausfordernden Bewegungen ist möglich. Der Übende bestimmt selber durch die verschiedenen Bewegungsvariationen seinen eigenen Schwierigkeitsgrad. Der **BOSU-Ball** findet seine Anwendung im Sport- und medizinischen Bereich.

Die Pilates-Bewegungen erfahren unter einer instabilen Unterlage wie dem **BOSU-Ball** eine effizientere, koordinierte, mehrdimensionale und sensomotorische Wirkung. Um die Koordination zu fördern, sollte der Körper neuen Bewegungsmustern ausgesetzt werden. Das Gehirn trainiert mit und lernt die neuen Bewegungsabläufe zu speichern: das so genannte propriozeptive Training und Reaktionskoordination zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers. Vor allem die Stabilisationsmuskulatur (*die tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur*) kommt verstärkt zum Einsatz.

Pilates-Geübte erleben auf dem **BOSU-Ball** ein Highlight. Eine vertiefte Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und eine höhere Körperbeherrschung ist das Resultat. Unter einer beweglichen Unterlage werden Muskeln aufgerufen, die zur Unterstützung einer gesamten komplexen Bewegung führt. Zum Beispiel ist es beim **Criss cross** sehr schwierig, das Gleichgewicht und die Stabilität der Wirbelsäule bei einer Hebelbelastung und gleichzeitiger Oberkörper-Rotation zu halten. Der **Teaser prep** ist ein intensives Training für die Bauch- sowie Beinmuskulatur. Beim Aufrollen muss das ganze Körperzentrum aktiviert werden, damit die Übung kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden kann.

Swimming ist eine wahre Herausforderung, die ganze Körpermuskulatur ist im Einsatz. Einerseits muss das Körperzentrum sehr stabil sein, um die Beine und Arme gestreckt halten zu können und andererseits bei gleichzeitiger Arm- und Beinbewegung das Becken stabilisieren, ohne groß zu schaukeln. Zudem wird auch hier das propriozeptive Training geschult.

Der **Side kick** verbessert die Beweglichkeit des Hüftgelenks und stärkt die vordere, hintere und seitliche Hüftmuskulatur. Da der Ellenbogen auf dem **BOSU-Ball** abgestützt ist, wird die Bewegungsführung noch schwieriger. Die **Side balance**-Übung schult das Gleichgewicht, stärkt vor allem die seitliche Bauchmuskulatur



Fotos: Tomislav Birchler

ganze Fitness

ervorragendes zusätzliches Hilfsmittel im Pilates



Danny Birchler

Danny Birchler ist Elite Fitness Instructor, Personaltrainer, Studiobesitzer und Mitarbeiter der S.A.F.S AG und Referent auf internationalen Kongressen.

sowie Schultern und Arme. Die Körperbeherrschung wird beim **Side bend** noch intensiver, da nur die Füße und eine Hand auf der instabilen Unterlage die Biegung des Rumpfes (*Bogen*) balancieren. Die Übung fördert die Koordination, stärkt die eine Körperhälfte und dehnt gleichzeitig die andere Körperseite.

Um die Stabilität der Wirbelsäule zu gewährleisten, müssen die Bewegungsabläufe sehr präzise, kontrolliert und konzentriert ausgeführt werden. Übungen auf dem **BOSU-Ball** sind daher eher für Pilates-Geübte geeignet. Der ganze Körper ist im Einsatz und mobilisiert alle Muskeln, die für die Übungen nötig sind – eine Höchstleistung für das zentrale Nervensystem. Außerdem wird die Körpersensibilität geschult. Eine stets gute Zentrierung (*Powerhouse*) des Körpers garantiert einen harmonischen und qualitativen Bewegungsablauf. So lernt man seine eigenen Körperkraftgrenzen kennen. Das koordinative Training fördert zudem, gezielt auf überraschende Situationen im Alltag reagieren zu können (*Sturzprophylaxe*). ♦ *Danny Birchler*

Bei der diesjährigen S.A.F.S Frühlingsconvention in Zürich am 15. März 2008 finden einige Lektionen mit dem BOSU-Ball statt. Weitere Infos: www.safs.com

● Side kick



● Teaser prep

