



Fitness-Kolumne von Personal Trainer Ilka Rieck Bleiben Sie am Ball!

Auch wenn sich zur Zeit alles um die WM dreht – in dieser Kolumne geht es nicht um den Fußball, sondern um den Pezziball. Ein luftgefüllter, strapazierfähiger und form-flexibler Gummiball in allen möglichen Farben. Wer ihn sieht, wird gleich Lust verspüren, mit ihm zu spielen, darauf zu sitzen oder zu balancieren, um das Gleichgewicht auszutesten.

Damit bietet der Ball beste Voraussetzungen für das Training zu Hause, zum Beispiel als Übungsgerät zum Krafttraining der Rücken- und Bauchmuskulatur, die für eine aufrechte und gesunde Haltung der Wirbelsäule sorgt. Dafür werden einerseits verschiedene Übungspositionen über mehrere Sekunden unter Muskelspannung gehalten (siehe Fotos), andererseits Bewegungen mit und auf dem Ball durchgeführt, bei der die Koordination stark gefordert wird. Vor allem lädt der Pezziball zum rückenfreundlichen Sitzen ein. Allein das Auspendeln des Gleichgewichts stärkt dabei die so wichtige Haltemuskulatur, welche leider oft durch Bürojob und Bewegungsarmut geschwächt ist. Die Folge: Schmerzen besonders im Lendenwirbelbereich. Dazu muss es natürlich gar nicht erst kommen, wenn Sie 2-3 mal pro Woche eine 60-minütige Trainingseinheit mit dem Pezziball fest in Ihren Tagesablauf integrieren. Ein Personal Trainer hilft bei der Gestaltung Ihres individuellen Trainingsplanes, zeigt die korrekte Übungsausführung, korrigiert Haltungsfehler und motiviert Sie! Wie groß der Ball sein sollte, entscheidet die eigene Körpergröße: Bei 155 bis 175 cm eignet sich ein Ball mit dem Durchmesser von 65 cm, jeder ab 175 cm ist mit einem Balldurchmesser von 75 cm besser beraten. Probieren Sie es doch einfach mal aus und vergessen Sie nicht: Die Wirbelsäule ist das Rückgrat unseres Lebens - behandeln Sie sie gut - sie haben nur die eine!



Gussmann's Personal Training
Terminvereinbarung mobil mit
Alain Gussmann unter (0171) 270 69 99
Ilka Rieck unter (0163) 834 12 37
Oliver Stolz unter (0176) 22 28 31 59
Weitere Infos unter www.gussmanns.de
www.fitcom.de, gussmanns@gmx.de