

MEDIZINBALL TRAINING



riva

CHRISTOPH DELP

A stylized graphic of a wheel or hubcap, composed of a central circle and six spokes radiating outwards, is positioned on the left side of the page. The wheel is white with purple outlines. The background of the entire page is a solid light purple color.

MEDIZINBALL- TRAINING

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Danksagungen

Ich danke Christian Jund (Riva) für die Unterstützung zur Verwirklichung meiner Buchprojekte, Julia Jochim (Riva) für die gute Zusammenarbeit beim Lektorat sowie dem Fotografen Nop und den Models Danielle und Artem für das angenehme Fotoshooting.

Die Ausrüstung für das Fotoshooting wurde von der Firma *Perform Better* zur Verfügung gestellt:
Perform Better · www.perform-better.de

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und seine Beauftragten sowie der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Redaktion: Klaus Bartelt

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München

Umschlagabbildungen und Fotos im Innenteil: Nopphadol Viwatkamolwat

Layout und Satz: mediathletic bild + design · www.mediathletic.com

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-702-5

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-957-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86413-958-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de.



CHRISTOPH DELP

MEDIZINBALL- TRAINING

riva

INHALT

TEIL I GRUNDLAGEN DES TRAININGS

1. Hintergründe zum Medizinball-Training	8
2. Functional Training	11
3. Gute Gründe	14
4. Häufige Fragen	18
5. Trainingsausrüstung	22

TEIL II METHODEN UND ÜBUNGEN

1. Zur Trainingsmethodik	28
2. Stoßübungen	41
3. Wurfübungen	69
4. Übungen für den Oberkörper	102
5. Übungen für Beine und Gesäß	123
6. Übungen für den Rumpf	151

TEIL III

TRAININGSGESTALTUNG

1. Grundlagen	186
2. Dehnen	189
3. Selbstmassage zur Faszienbehandlung	197

TEIL IV

TRAININGSPLÄNE UND WORK-OUTS

1. Trainingsplanung	206
2. Trainingszyklen	209
3. Ausgewählte Work-outs	213

Literatur und Buchteam	223
Übungsliste	224





GRUNDLAGEN DES TRAININGS

1. Hintergründe zum Medizinball-Training
2. Functional Training
3. Gute Gründe
4. Häufige Fragen
5. Trainingsausrüstung

1. HINTERGRÜNDE ZUM MEDIZINBALL-TRAINING

Im Fitnesstraining wird ständig nach Methoden und Übungen gesucht, die den Körper noch effizienter trainieren sollen. Dabei hat sich in den letzten Jahren die Herangehensweise des sogenannten Functional Training als besonders sinnvoll und effektiv herausgestellt. Anstatt an Maschinen einzelne Muskelgruppen isoliert zu kräftigen, wird nun wieder mit komplexen und alltagsähnlichen Bewegungen gearbeitet. Es entwickelten sich Trends wie Core Training und CrossFit®, bei denen vorrangig funktionelle Übungen ausgeführt werden, und dabei erleben auch traditionelle Trainingsgeräte ihr Comeback. Die Studiobetreiber gehen vermehrt dazu über, die teuren Maschinen aus den Studios herauszunehmen und stattdessen funktionelles Training mit Medizinbällen, Kettlebells, Schlingentrainern, Physiobällen und Faszienrollen anzubieten. Damit ist effektives und abwechslungsreiches Arbeiten möglich.

Der Medizinball ist nun wieder sehr populär, denn er ist ein optimales Trainings-Tool für das funktionelle Training. Mit ihm können Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination entwickelt werden. Der Ball kann auch als Zusatzgewicht im Körpergewichtstraining eingesetzt werden sowie als instabiler Untergrund, und fordert durch die Würfe, die Stöße und das Fangen explosive und komplexe Bewegungen, die den ganzen Körper stärken und stabilisieren.

Der Medizinball wird bereits seit über 100 Jahren im Fitnesstraining genutzt, war aber in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten. Mittlerweile gilt er als beliebtes und topmodernes Trainingsgerät und wird von Leistungssportlern und Personal Trainern ebenso wie im Breitensport und beim Training zu Hause sehr erfolgreich eingesetzt, wenn auch teilweise in anderem Outfit als der ursprünglich verwendete Lederball. Der Medizinball belebt das Fitnesstraining: Das Üben ist effektiv, macht Spaß, und man kann sich richtig auspowern.

Medizinbälle sind oft in vielfältiger Ausführung und in unterschiedlichen Gewichten in Fitnessstudios, Sportvereinen und Kampfsportschulen vorhanden. Auch für das selbstständige Training daheim ist der Medizinball ein hervorragendes Trainingsgerät, da er sehr viele Einsatzmöglichkeiten bietet, sich leicht unterbringen lässt und recht wenig kostet. Der Ball kann von Frauen, Männern und Kindern eingesetzt werden, und ein Ball mit dem richtigen Gewicht ist für Fitnesseinsteiger ebenso wie für Leistungssportler geeignet. Der Medizinball sollte in keinem Fitnessraum mehr fehlen, und die Übungen damit sollten in jeden Trainingsplan integriert werden.

Dieses Buch zeigt Ihnen alles Wichtige rund um das Training mit dem Medizinball. Sie lernen die Trainingsgrundlagen kennen und erfahren,

wie Sie den richtigen Ball auswählen. Das Buch präsentiert die wichtigsten Übungen, bei denen der Ball als Zusatzgewicht und instabiler Untergrund eingesetzt wird, ebenso wie die Stoß- und Wurfübungen gegen eine Wand oder mit einem

Trainingspartner. Es enthält Trainingspläne und Work-outs, nach denen Sie Ihr Training gestalten können und die Sie als Anregung für den eigenständigen Trainingsaufbau nutzen können.



INFO: WAS IST EIN MEDIZINBALL?

Der Medizinball ist ein modernes Trainingsgerät, das vielfältige Übungen ermöglicht. Er kann als zusätzliches Trainingsgewicht zur Entwicklung der Körperkraft genutzt werden sowie zum Werfen, Stoßen und Fangen. Auch als beweglicher Untergrund ist der Ball einsetzbar.

Medizinbälle gibt es aus unterschiedlichen Materialien. Die früher populären Bälle aus Rindsleder mit Tierhaarfüllung werden ebenso genutzt wie Bälle aus Gummi, Nylon oder Kunstleder. Ein Medizinball wiegt üblicherweise zwischen 0,5 kg und 10 kg; es werden aber auch deutlich schwerere Bälle hergestellt. Die Bälle sind in unterschiedlichen Umfängen zwischen 18 cm und 36 cm erhältlich.



Das Training mit dem großen Softball.

ENTWICKLUNG DES MEDIZINBALLS

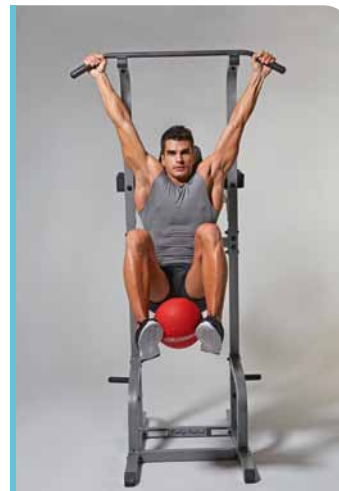
Es ist überliefert, dass Trainingsgeräte ähnlich dem Medizinball schon vor Jahrtausenden eingesetzt wurden, beispielsweise beim Training der römischen Gladiatoren und bei den alten Griechen. Damals wurde eine Tierhaut mit Sand gefüllt, um mit diesem Gerät den Körper zu kräftigen.

Der eigentliche Medizinball wurde Ende des 19. Jahrhunderts von dem legendären Wrestler und Trainer William Muldoon (1852–1933) entwickelt. William Muldoon war bekannt für seine außergewöhnlichen Methoden, mit denen er einige der weltbesten Boxer und Wrestler trainierte. Er nutzte den Ball zur Entwicklung von Muskelkraft und Reaktionsfähigkeit. Der Ball wurde zu einem wichtigen Übungsgerät in der Gymnastik. Man bezeichnete ihn bald als Medizinball, weil er eine Medizin für den ganzen Körper darstellt: Der Körper lässt sich damit umfassend kräftigen.

In Deutschland wurde der Medizinball im zweiten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts von zwei Personen eingeführt. Der Sportlehrer Carl Diem von der Hochschule für Leibesübungen in Berlin lernte den Ball während einer Amerikareise schätzen und setzte ihn dann an der Hochschule ein. Hans Surén lernte den Ball als Kriegsgefangener bei den Briten kennen und nutzte ihn, als er 1919 Leiter der Heeresschule für Sportübungen wurde, bei der Ausbildung der Soldaten. Eine typische Übung war damals beispielsweise das Seilspringen mit dem Medizinball zwischen den Füßen. Auch das Beinheben im Hängen mit dem Medizinball zwischen den Knien oder Füßen war bereits verbreitet; es wird auch heute noch praktiziert.

Nach den Hungerjahren im und nach dem Ersten Weltkrieg war die deutsche Bevölkerung in schlechter körperlicher Verfassung, und der Medizinball wurde beim sportlichen Training von Frauen, Männern und Kindern vielfältig eingesetzt. Auch wurde er im medizinischen Training zur Rehabilitation und Krankheitsvorsorge genutzt. Die aufwendigeren Modelle wurden von der Firma Berg in Nürnberg hergestellt. Diese Bälle bestanden aus Rindsleder und waren mit fest hineingestopftem Rentierhaar gefüllt. Weniger aufwendige Modelle wurden aus Segeltuch hergestellt. Medizinbälle gab es in verschiedenen Gewichten bis hin zu 10 kg. Sie wurden zu einem wichtigen Hilfsmittel in Schule und Gesundheitswesen.

Ab den 1980er-Jahren wurden neue Geräte im Fitness- und Gesundheitswesen beliebt, weshalb der Medizinball weniger oft eingesetzt wurde und etwas in Vergessenheit geriet. Aber nachdem sich in den letzten Jahren das funktionelle Training in den USA und von dort aus in der ganzen Welt verbreitet hat, wurde auch der Medizinball, eines der wichtigsten Geräte im funktionellen Training, wieder sehr populär.



Das Beinheben im Hängen.

2.

FUNCTIONAL TRAINING

Das Functional Training ist der aktuelle Trend im Fitness- und Gesundheitswesen. Bei dieser Methode wird der Körper ganzheitlich trainiert und gekräftigt. Es werden effiziente, alltagsähnliche Bewegungen ausgeführt und dabei der Körper stabilisiert, um die Gelenke zu schonen. Das Ziel ist es, den Körper fit für Alltag und Sport zu machen, anstatt große Muskelberge aufzubauen. Diese Trainingsform ist mittlerweile so populär, dass Fitnessstudios spezielle Bereiche dafür bereitstellen, sogenannte Freezones, in denen die Mitglieder die optimalen Voraussetzungen für das Functional Training vorfinden. Viele neue Studios richten sich sogar so ein, dass sie nur noch Functional Training anbieten, wie beispielsweise im CrossFit®, bei dem Trainingsboxen angeboten werden. Und auch im Training daheim lässt sich diese Trainingsform sehr effektiv ausführen.

✿ Muskelketten

Jeder Bewegung des Körpers liegt ein komplexes Zusammenspiel der Muskulatur zugrunde – gleich, ob bei Alltagsbewegungen oder bei der Ausführung einer Sportart. Um dieser Tatsache gerecht zu werden, führen die Aktiven im funktionellen Training vorrangig freie Übungen aus, bei denen möglichst viele Gelenke bewegt und Muskelgruppen einbezogen werden. Über Jahre hinweg war es in den Fitnessstudios dagegen üblich, Muskeln eindimensional mit fixierten Maschinenbewegungen zu trainieren. Die funktionellen Übungen optimieren die Bewegungsabläufe, verbessern damit die Leistungsfähigkeit

und verringern zudem die Verletzungsgefahr, da auch die Koordination der Muskeln trainiert wird.

✿ Stabilisatoren

Ziel des Functional Trainings ist es auch, das Gleichgewicht und die Koordination zu verbessern sowie die Verletzungsgefahr von Bändern, Sehnen und Gelenken zu verringern. Deshalb wird nicht nur das Zusammenspiel von Muskelgruppen gefördert. Es werden auch die stabilisierenden Muskeln an den Gelenken gekräftigt, die sogenannten Stabilisatoren. Deren Training vermindert das Verletzungsrisiko des Bewegungsapparats infolge von Fehlstellungen und Ausweichbewegungen wie beispielsweise Fußumknicken. Für das Training der stabilisierenden Muskeln müssen die Bewegungen nicht unbedingt über mehrere Gelenke ausgeführt werden, denn auch kleine Bewegungen auf einem instabilen Untergrund bewirken positive Effekte. Nutzen Sie deshalb im Training oft Positionen auf instabilem Untergrund, damit der Körper das ständige Ausbalancieren lernt und so die Stabilisatoren gekräftigt werden.

✿ Core-Training

Das gezielte Training der Core-Muskulatur, den stabilisierenden Muskeln der Körpermitte, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil im funktionellen Training. Dies resultiert daraus, dass die Körpermitte bei allen Bewegungen in Sport und Alltag eine entscheidende Komponente für die Kraft- und Energieweiterleitung darstellt. Es

werden deshalb im Functional Training viele intensive Rumpfübungen in alle Bewegungsrichtungen ausgeführt.

Typisch für das funktionelle Training sind also erstens das Verbessern des Zusammenspiels der Muskelgruppen, um optimale Kraftentwicklung und -weiterleitung zu ermöglichen, sowie zweitens die Kräftigung der stabilisierenden Muskeln an Fuß-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellbogen- und Handgelenken und drittens der Aufbau einer kräftigen Core-Muskulatur. Außerdem ist entscheidend, dass das Training ganzheitlich und ausgeglichen erfolgt und sich keine Ungleichgewichte bilden, wie sie beispielsweise zwischen Zug- und Druckbewegungen des Oberkörpers sowie der vorderen und hinteren Beinmuskulatur auftreten können.

✿ Trainingsgeräte und Übungsauswahl

Das Functional Training bietet ein großes Übungsangebot, sodass das Training auch zu Hause möglich ist. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und mit Geräten, bei denen die Bewegungen und die Körperpositionen stabilisiert werden müssen. Typische Trainingsgeräte sind Medizinball, Schlingentrainer, Physioball, Sandbag, Kettlebells sowie Kleingeräte, die den Körper in ein Ungleichgewicht bringen (z.B. Balance-Pad, Leverage Discs und Therapiekreisel). Dem Medizinball kommt hierbei eine bedeutende Rolle zu, da er sehr viele Einsatzvarianten bietet und auch Stoßen, Werfen und Fangen ermöglicht.

Wichtig ist bei der Übungsauswahl, das Programm abwechslungsreich und spannend zu gestalten, anstatt monoton Kraftübungen mit vielen Wiederholungen auszuführen. Es soll auch die geistige Leistungsfähigkeit gefördert werden, denn der Aktive muss sich in das Training einbringen und nicht geistig mehr oder

weniger unbeteiligt seinen vorgegebenen Plan abarbeiten. Die Anforderungen werden progressiv erhöht, indem Zusatzgewichte und instabile Untergründe eingesetzt werden oder indem einfach ein stützendes Körperteil vom Boden abgehoben wird. Die Muskulatur baut sich dabei ebenfalls auf, was einen schönen Nebeneffekt darstellt.



Das Training mit Leverage Discs, um die Stabilisatoren an den Fußgelenken zu kräftigen.

☼ Trainingsstunde

Die Trainingseinheiten werden möglichst kurz gehalten, mit der Absicht, effektiv und intensiv zu trainieren. Eine Trainingseinheit dauert zumeist etwa 60 Minuten, kann aber auch kürzer sein, was sich vor allem für das Training daheim anbietet. Es ist besser, häufig und mit unterschiedlichen Übungen als selten und sehr intensiv zu trainieren.

Ein Satz einer Übung wird abhängig vom Trainingsziel für die Dauer von 30 bis 90 Sekunden ausgeführt. Es wird möglichst kurz zwischen den einzelnen Übungen pausiert; dazu wird häufig nach einem Satz für eine Bewegungsrichtung (z.B. Druck nach vorne) ein Satz für die gegensätzliche Bewegungsrichtung (z.B. Zug nach hinten) ausgeführt. So kann die jeweils nicht belastete Muskulatur regenerieren und ist anschließend bereit für den nächsten Satz. Oft wird auch ein sogenanntes Zirkeltraining ausgeführt, bei dem man von einer Übung direkt zur nächsten Übung übergeht. Nach einem Zirkeldurchgang von sechs bis zehn Übungen wird dann zwei bis fünf Minuten lang pausiert. Viele Aktive finden ein solches Training mit Intervallen und wechselnden Anforderungen spannender als das Abzählen von Wiederholungen und ein ständiges Pausieren zwischen den Sätzen. Sie können aber auch die Wiederholungen zählen und Sätze einer einzelnen Übung hintereinander ausführen, falls Ihnen ein solches Training angenehmer sein sollte.

Im Gruppentraining leitet der Trainer durch den Zirkel, wobei er die einzelnen Übungen individuell an das Leistungsniveau des Aktiven anpasst. So eignet sich das Training für jeden – gleich welchen Alters und Fitnesslevels. Dies ist auch ein großer Vorteil der funktionellen Übungen, denn bereits eine kleine Veränderung an einer Übung vereinfacht oder intensiviert

diese deutlich. Im Einzeltraining ist das Training mit dem Intervall-Timer populär, bei dem Sie die Übungsdauer und die Pausen einstellen können und so motiviert werden, bis zum Signalton durchzuhalten (siehe Seite 25).

☼ Trends

Es haben sich Trends im Functional Training entwickelt, bei denen die Aktiven immer mehr körperliche Leistung präsentieren wollen. So entstanden auch Vergleichswettbewerbe wie beim CrossFit®. Häufig werden dabei allerdings Leistungen durch Fehlstellungen erzielt und der Körper überlastet. Dies entspricht nicht der Zielsetzung des funktionellen Trainings, denn dabei soll der Körper mit effektivem und gesundem Training aufgebaut und nicht überlastet werden.

Es ist auch zu bedenken, dass nicht alles schlecht ist, was bisher gemacht wurde; auch das Maschinentraining kann hilfreich sein, beispielsweise können damit einzelne Muskeln kontrolliert wieder aufgebaut werden (z.B. nach Verletzung und/oder OP). Es gilt, den größten Nutzen für sein Training aus den verschiedenen Angeboten zu ziehen, wobei auch das isolierte Krafttraining seinen Platz haben kann. Trainieren Sie überlegt und gesundheitsbewusst und schöpfen Sie die positiven Effekte des Fitnessstrainings und all seine Möglichkeiten voll aus! So tun Sie Ihrem Körper langfristig Gutes.



3.

GUTE GRÜNDE

Das Training mit dem Medizinball hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit, die Fitness, die Gesundheit und somit auch auf das Wohlbefinden. Es gibt kein anderes Trainingsgerät, das so vielfältige Einsatzmöglichkeiten bietet. Alle Oberkörper-, Bein- und Rumpfmuskeln lassen sich wirkungsvoll mit dem Ball kräftigen. Der zielgerichtete Muskelaufbau ist zwar an Maschinen und freien Hanteln besser planbar, doch lässt sich im Training mit dem Medizinball effektiver das Zusammenspiel der Muskelgruppen fördern. Auch Kampfsportler und Sportler aus Wurfsporarten setzen den Medizinball im Training ein, da Werfen und Stoßen des Balls die Schnelkraft (Explosivität) der Muskulatur fördert.

⊗ Trainingsvariation

Das Medizinball-Training macht Spaß, bietet Abwechslung und ermöglicht es, sich richtig auszupeinern. Nutzen Sie den Medizinball für Ihr Rumpf-Work-out, indem Sie diesen heben, senken, nach links und rechts bewegen und nach oben werfen. Das Work-out wird so anregend, und die Muskeln werden intensiv gekräftigt. Wenn Sie die Möglichkeit haben, den Ball gegen eine Wand zu stoßen und zu werfen sowie auf den Boden zu schleudern, dann verausgaben Sie sich auch mit solchen Übungen. Dies fördert nicht nur hervorragend die körperliche Fitness, sondern hilft ebenso beim Stressabbau. Auch Passen und Fangen im Partnertraining sind sinnvolle Trainingsvarianten.

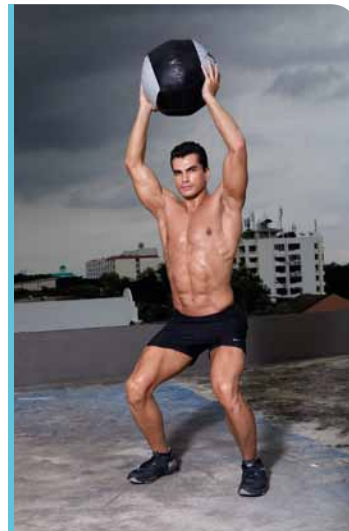
⊗ Große Verbreitung

In den meisten Fitnessstudios und Sportvereinen ist eine große Auswahl von Medizinbällen vorhanden, und auch in Krankengymnastikpraxen und Reha-Einrichtungen sind mittlerweile wieder Medizinbälle vorrätig. Für Personal Trainer ist der Ball ebenso ein hervorragendes Gerät, denn zumindest ein kleiner Ball passt in die Trainingstasche und kann zum Klienten mitgebracht werden. Wenn Sie den Medizinball für das Training daheim einsetzen wollen, dann können Sie einen Ball kostengünstig erwerben.

⊗ Vielseitiges Trainingsgerät

Der Medizinball bietet eine große Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten; er kann zum Kraftaufbau ebenso wie zum Ausdauer- und Gleichgewichtstraining genutzt werden. Er ist ein optimales Trainingsgerät, um Schnelligkeit, Explosivität

und Reaktion zu fördern. Auch Bewegungsmuster für Ballwürfe und Boxschläge lassen sich mit dem Ball einstudieren und verfeinern, und es kann mehr Ausführungskraft entwickelt werden. Somit eignet sich der



Medizinball für reine Fitnesssportler ebenso wie für Spezialisten, die in ihrer Disziplin die Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Sie können mit dem Medizinball vollständige Work-outs ausführen oder aber einzelne Übungen in Ihrem Work-out ergänzen.

❁ **Verbessertes Muskelzusammenspiel und verbesserte Gelenkstabilität**

Das Training mit dem Medizinball bewirkt ein verbessertes Zusammenspiel der Muskelgruppen durch den Einsatz in mehrgelenkigen Bewegungen. Aufgrund des Ballgewichts werden nicht nur die hebenden Muskeln intensiv angesprochen, sondern auch die stabilisierende Muskulatur wie beispielsweise der Rumpf. Die Übungen sind besonders effektiv, wenn sie mehrere Bewegungen kombiniert beinhalten, wie z.B. Beugen und Strecken von Beinen und Armen sowie Drehen des Oberkörpers. Generell steigert ein verbessertes Muskelzusammenspiel das Leistungsvermögen bei jeder sportlichen Betätigung ebenso wie im Alltag und vermindert zudem die Verletzungsgefahr, denn alle Körperbewegungen werden effizienter und besser koordiniert ablaufen.

Auch die Nutzung des Balls als beweglicher Untergrund bewirkt ein verbessertes Muskelzusammenspiel. Außerdem kräftigt es die Stabilisatoren. Die daraus resultierende verbesserte Gelenkstabilität wird vor allem an Fuß-, Knie-, Schulter- und Handgelenken erzielt.

❁ **Verbessern des Energietransfers**

Mit dem Medizinball können Sie trainieren, die Energie besser von einer Körperpartie zu einer anderen zu übertragen. Es wird beispielsweise der Krafttransfer von den Füßen zu den Händen verbessert, indem durch zielgerichtete Übungen das Muskelzusammenspiel bei dieser Bewegungsfolge trainiert wird. Ein Boxschlag wird

mit dem Abdruck der Ferse begonnen, und dann wird die Energie von den Beinen über Hüfte, Rumpf, Schultern bis zur schlagenden Faust geleitet. Einen solchen Kraft- und Energietransfer können Sie im Training mit dem Medizinball durch einarmige Stoßübungen verbessern, insbesondere, wenn Sie diese mit Hüftdrehung ausführen. Eine explosive Ausführung nach einem kurzen Vorspannen schult die Muskulatur darin, eine große Energie und Kraft aufzubauen und diese dann schnell und effizient von einer Körperstelle zur anderen zu transferieren.

❁ **Geringe Verletzungsgefahr**

Beim eigenständigen Training mit dem Medizinball besteht wenig Verletzungsgefahr, wenn der Ball mit dem Körper in Kontakt kommt, also beispielsweise auf den Fuß oder den Bauch fällt. Wichtig ist allerdings, dass man immer die Körperspannung aufrechterhält und einen Medizinball mit dem geeigneten Gewicht benutzt. Das Training mit zu schweren Bällen kann zu Ausweichbewegungen führen, woraus eine Verletzung insbesondere bei Rotationsbewegungen resultieren kann. Beim Gruppentraining mit dem Medizinball sind einige Sicherheitsrichtlinien zu beachten (siehe Seite 20).

❁ **Effektives Training zu Hause**

Der Medizinball bietet die Gelegenheit, auch daheim ein sinnvolles Training durchzuführen. Alle Muskeln können mit dem Ball wirkungsvoll gekräftigt werden. Bereits zwei Bälle mit unterschiedlichem Gewicht ermöglichen nahezu alle Übungen. Die Stoß- und die Wurfübungen sind allerdings daheim nur möglich, wenn die räumlichen Voraussetzungen wie eine stabile Wand und ein stabiler Fußboden gegeben sind und das Aufprallen des Balls nicht zu laut für die Nachbarn ist. Die Auswirkungen des Bodenwerfens lassen sich reduzieren, wenn Sie dies auf einer dicken Matratze ausführen.

EINSATZ DES MEDIZINBALLS

Das Training mit dem Medizinball wird häufig mit Werfen und Fangen in Verbindung gebracht. Das ist auch grundsätzlich richtig, denn diese Übungen sind effektiv und werden vielfach eingesetzt, um Explosivkraft und Ausdauer zu trainieren. Doch das Training mit dem Medizinball ermöglicht noch viel mehr, da der Ball auch als Zusatzgewicht sowie als instabiler Untergrund einsetzbar ist. Mit dem Medizinball sind so viele Übungen möglich, dass damit jede Trainingslangeweile vermieden werden kann. Sie können den Medizinball für komplette Work-outs nutzen oder aber einige Ballübungen in Ihrem aktuellen Übungszirkel ergänzen beziehungsweise Übungen austauschen.

❁ Heben

Der Medizinball eignet sich hervorragend als Zusatzgewicht und somit als Intensivierung für das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Ob Sie Kniebeugen, Ausfallschritte oder Crunches machen – durch den Einsatz des Medizinballs wird das Work-out deutlich intensiver, und Sie erfahren neue Herausforderungen. Das Medizinball-Training ermöglicht es auch, viele Bewegungen sinnvoll und effektiv miteinander zu kombinieren. Sie können beispielsweise „Burpees“ mit einem Medizinball ausführen, und ebenso können Sie „Kniebeuge“ und „Ballheben über den Kopf“ kombinieren.

❁ Stabilisieren

Statische Übungen sind ein wichtiger Bestandteil der Körperkräftigung, insbesondere für die Muskulatur der Körpermitte. Typische Übungen sind Unterarm- oder Handstütz in frontaler, seitlicher oder rückwärtiger Position am Boden. Indem Sie eine Stützübung mit den Händen oder Füßen auf einem instabilen Untergrund ausführen, wird sie deutlich intensiver und wirkungsvoller. Außerdem fördern Sie die Gelenkstabilität

beispielsweise der Fuß-, Knie-, Hüft-, Schulter- und Handgelenke, wobei der genaue Effekt abhängig von der jeweiligen Übung ist. Wenn Sie beispielsweise den Frontstütz mit den Händen auf einem Medizinball ausführen, müssen Sie die tiefer liegenden Muskeln so aktivieren, dass der Ball nicht wegrollt. Sie erreichen mit dieser Variante eine intensive Aktivierung von Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Ebenso erzielen Sie einen deutlich größeren Effekt bei einer Übung mit Oberkörperdrehung, wenn Sie einen Medizinball in den Händen halten, insbesondere bei gestreckten Armen im Stand. Die haltende Muskulatur wird dabei intensiv aktiviert, da sie der Drehung entgegenwirken muss.

❁ Stoßen, Werfen und Fangen

Der Medizinball ist das perfekte Gerät, um Stoßen, Werfen und Fangen in das Training zu integrieren. Sie können Stoßen oder Werfen und anschließendes Fangen schnell und rhythmisch ausführen, um die allgemeine Ausdauer sowie die Kraftausdauer zu verbessern. Wenn Sie dies mit einer Hüftrotation üben, erfolgt dabei auch ein sehr effektives Training der Rumpfmuskulatur. Der Medizinball lässt ebenso explosives Üben zu, wozu Sie den Körper zuerst in Vorspannung bringen und dann nach einer kurzen Haltezeit die Bewegung schnellstmöglich ausführen. Ziel ist es, dass der Körper Energie und Kraft zu speichern lernt, um sie dann im Zusammenspiel der Muskulatur effektiv zu transferieren und freizusetzen. Die Bewegung soll über die vollständige Distanz ausgeführt werden, und der Körper muss dabei lernen, die Bewegung in allen Positionen zu stabilisieren. Wenn Sie beispielsweise den Ball aus seitlicher Position gegen die Wand werfen, müssen Sie einen athletischen Stand einnehmen. Von dort aus müssen Ihre Beine die Bewegung durchgehend stabilisieren. Wenn Sie solche Übungen mit Ball kontrolliert

ausüben, werden Sie in jeder Sportdisziplin eine größere Leistung freisetzen können. Außerdem schonen Sie den Körper und vermindern die

Verletzungsgefahr, weil Sie Ausweichbewegungen vermeiden und die optimale Position besser halten können.



Das Schleudern des Medizinballs auf den Boden.

4. HÄUFIGE FRAGEN

Zum Training mit dem Medizinball werden immer wieder die folgenden oder ähnliche Fragen gestellt:

❁ Für wen eignet sich das Medizinball-Training?

Das Training mit dem Medizinball motiviert, macht Spaß und bietet vielfältige Möglichkeiten, sodass jeder damit trainieren kann – egal, ob Fitnessinsteiger oder Profisportler. Unabhängig vom Alter können Frauen ebenso wie Männer den Ball für das Training nutzen, vorausgesetzt, dass die grundlegenden Regeln beachtet werden: Sie müssen die für sich geeignete Übungsvariante sowie den passenden Medizinball wählen. Die Übungen sind immer mit der richtigen Technik auszuführen und dürfen nicht durch Fehlstellungen bewältigt werden, beispielsweise weil ein zu schwerer Ball verwendet wird.



Trainieren Sie mit dem geeigneten Ballgewicht, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.

❁ Kann ich mit dem Medizinball kräftige Muskeln aufbauen?

Die Übungen mit dem Medizinball kräftigen die Muskeln sehr wirkungsvoll. Die Übungen sind komplex, d. h., dass sie gleichzeitig mehrere Muskelgruppen aktivieren, wodurch sich das Muskelzusammenspiel verbessert. Damit können Sie bei Anforderungen jeglicher Art mehr Muskelkraft freisetzen. Das Training führt aber auch zu einem Muskelwachstum und somit zu einer größeren Muskelmasse. Wie groß der Effekt für das Muskelwachstum jedoch genau ist, hängt von der Trainingsmethode, der körperlichen Veranlagung, dem Leistungsstand und davon ab, ob Sie genügend Eiweiß für den Muskelaufbau zu sich nehmen.

❁ Wie kann ich das Training mit dem Medizinball intensivieren?

Wenn Sie bei einer bestimmten Übung die Intervalldauer oder die angestrebte Wiederholungszahl überschreiten können, dann sollten Sie die Übung intensivieren oder variieren. Beim Training mit Hanteln und Maschinen können Sie die Intensivierung in exakten Schritten vornehmen. Beim Training mit dem Medizinball ist das etwas schwieriger, da viele Übungen kombinierte Bewegungen enthalten und oft nicht genügend unterschiedlich schwere Bälle vorhanden sind, insbesondere, wenn Sie das Training zu Hause durchführen. Doch bietet jede Medizinball-Übung zahlreiche Möglichkeiten zur Intensivierung. Sie können beispielsweise eine Drehung ergänzen, ein abstützendes Körperteil anheben

oder einen instabilen Untergrund nutzen. Es bestehen zudem keine Belastungsgrenzen beim Üben mit dem Medizinball, sodass Sie Ihre Fitness und Kraft immer weiter fördern können.

❁ Wie kann man Medizinball-Übungen im Training integrieren?

In diesem Buch finden Sie Pläne und Work-outs, mit denen sich alle Muskelgruppen effektiv trainieren lassen. Sie können einen oder mehrere dieser Zyklen ausführen und dann wieder Zyklen mit anderen Schwerpunkten einsetzen.

Sie können aber auch Übungen aus diesem Buch in Ihr bisheriges Training übernehmen. Wählen Sie dazu zwei bis drei Übungen aus und fügen Sie diese in Ihr Work-out ein. Dabei ist darauf zu achten, welches Ziel Sie mit der jeweiligen Trainingseinheit verfolgen. Wenn Sie mehrere Fitnesskomponenten in einer Trainingseinheit fördern wollen, dann gehen Sie dabei so vor, dass Sie nach dem Aufwärmen zuerst die Übungen zur Verbesserung der Explosivität und der Koordination ausführen. Danach folgen die Übungen mit Muskelaufbau als vorrangigem Ziel. Die Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, die weniger anspruchsvoll für die Koordination sind, sollten zuletzt eingesetzt werden.

❁ Kann das Medizinball-Training in ein Stadium von Übertraining führen?

Jedes Training, auch das mit dem Medizinball, führt zu einem Zustand von Übertraining, wenn Sie Ihrem Körper nicht genügend Zeit zur Regeneration bieten. Nach jeder Trainingseinheit muss sich der Körper erholen, um zuerst einmal das alte Leistungsniveau wiederherzustellen und es dann – nach einem überschweligen Trainingsreiz – weiter zu verbessern. Wie lange der Körper zur Regeneration benötigt, ist davon abhängig, wie intensiv die Trainingsreizsetzung erfolgt ist und wie die Regeneration

gestaltet wird. Üblicherweise wird empfohlen, die beanspruchten Muskelgruppen nach einem intensiven Training ein bis drei Tage zu regenerieren. Im vierten Kapitel finden Sie vollständige Trainingsprogramme. Planen Sie jedoch Ihr Training selbstständig, dann achten Sie darauf, dass Sie zwischen dem zweimaligen Ausführen des gleichen Work-outs mindestens einen Tag Abstand halten.

❁ Was für einen Medizinball soll ich mir kaufen?

Es ist mittlerweile eine Vielzahl von Medizinbällen verfügbar, die unterschiedliche Trainingsaspekte betonen. Lederbälle eignen sich optimal als Zusatzgewicht bei Körpergewichtsübungen, da sie angenehm in der Hand liegen, sowie als instabiler Untergrund bei Stützübungen. Als Trainingsgerät für Wurfübungen gegen eine Wand sind sie hingegen nicht empfehlenswert, weil sie sich mit der Zeit verformen und nicht gut zurückspringen.

Gummibälle haben bessere Sprungeigenschaften und eignen sich deshalb für Würfe gegen eine Wand (Wall Ball) und auf den Boden. Sie können ebenfalls als Zusatzgewicht genutzt werden sowie als instabiler Untergrund, sind dazu jedoch nicht optimal, da sie wegrollen können und beim Stützen etwas nachgeben. Es wird an Gummibällen auch manchmal ein unangenehmer Geruch bemängelt, insbesondere bei günstigen Modellen.

Für das Bodenwerfen gibt es spezielle Gummibälle (Slam Ball), die beim Aufprallen auf dem Boden nachgeben, sodass man das Ballanheben in die Übung integrieren kann. Für das Üben mit Partner wurden große, weiche Bälle entwickelt (Softball), die auch als Zusatzgewicht genutzt werden können. Weiterhin gibt es Bälle mit Schlaufe (Schleuderball), die man um den

Kopf schwingen kann, sowie Bälle mit Griffen (Grip Ball), die es ermöglichen, Kettlebell- und Hantelübungen zu simulieren. Solche Bälle sind aber zumeist recht teuer und eher ergänzende Trainingsgeräte.

Wenn Sie beim Training daheim Wurfübungen gegen eine Wand und auf den Boden ausführen wollen, ist der Kauf eines Gummiballs empfehlenswert. Ansonsten können Sie frei zwischen Gummiball und Lederball wählen.

⚡ Was für ein Gewicht soll ich wählen?

Bei der Auswahl eines Medizinballs ist das richtige Gewicht entscheidend. Wählen Sie die Bälle besser zu leicht als zu schwer, um keine Verletzung durch Körperfehlstellung zu riskieren. Schwere Bälle eignen sich vor allem für Oberkörper- und Beinübungen, leichte Bälle eher für Core-Übungen. Auch ist bei der Ballwahl entscheidend, ob Sie vorrangig Muskelaufbau und Kraftausdauer oder Explosivität fördern wollen. Abhängig von Ihrem Trainingsziel sollten Sie aber mindestens acht Wiederholungen mit dem



INFO: GEFAHREN BEIM MEDIZINBALL-TRAINING

Grundsätzlich besteht beim Training mit dem Medizinball kaum Verletzungsgefahr, vorausgesetzt, dass Sie die Übung technisch korrekt ausführen und die Körperspannung durchgehend halten. Ein Risiko besteht hingegen dann, wenn Sie die Bewegungen unkontrolliert ausführen, insbesondere bei Körperdrehungen. Lernen Sie deshalb solche Bewegungen zuerst mit leichten Bällen und üben Sie dabei ganz bewusst, die Muskulatur in Spannung zu bringen und zu halten.

Beim Wurftraining gegen eine Wand müssen Sie darauf achten, dass Sie sich in der geeigneten Distanz befinden, um den Rückprall aufnehmen zu können. Üben Sie zuerst einige Mal vorsichtig, um die richtige Distanz zu finden, und verändern Sie gegebenenfalls den Balldruck. Achten Sie auch darauf, dass sich nichts Zerbrechliches in Wandnähe befindet, wohin der Ball abprallen könnte.

Bei Partnerübungen besteht bei harten Bällen das Risiko, sich beim Fangen an den Fingern zu verletzen, weshalb die großen, weichen Bälle entwickelt wurden, bei denen dieses Risiko minimiert ist.

Im Gruppentraining ist darauf zu achten, dass zwischen den Übenden genug räumliche Distanz besteht, beziehungsweise dass die Raumaufteilung so gestaltet ist, dass niemand von umherfliegenden Bällen getroffen werden kann oder über einen liegenden Ball stolpert.

Ein Work-out mit dem Medizinball lässt sich leicht zwischendurch zu Hause ausführen, beispielsweise in einer Fernsehpause. Wenn Sie dabei Stöße und Würfe nach oben aus der Rückenlage oder im Kniestand integrieren, müssen Sie allerdings einkalkulieren, dass ein Stoß oder Wurf etwas verrutscht und dann in der Flugbahn nicht mehr aufgehalten werden kann. Zerbrechliche Gegenstände wie Fernseher, Glasbehälter und Vitrinen müssen deshalb weit genug vom Trainingsort entfernt sein.

Ballgewicht technisch sauber ausföhren können. Als erster Trainingsball empfiehlt sich für Frauen abhängig von Trainingsziel, Körpergewicht und Körperkraft ein Einstiegsball von 1-2 kg und für Männer ein Einstiegsball von 2-4 kg.

Für das Training zu Hause ist es empfehlenswert, dass Sie zumindest zwei Bälle mit unterschiedlichen Gewichten zur Verfügung haben. Am besten kaufen Sie zuerst einen leichten Ball, und nach einiger Trainingszeit erwerben Sie dann noch einen etwas schwereren Ball dazu.

Trainieren Sie gerne und häufig mit dem Medizinball, dann schaffen Sie sich mehrere Bälle an. So können Sie auch die Übungen zum Muskelaufbau leicht an Ihr Leistungsniveau anpassen. Medizinbälle werden im Handel meistens zwischen 0,5 und 10 kg angeboten; es sind aber auch schwerere Bälle verfügbar.

Wenn Sie bezüglich der Ballart und des Ballgewichts unsicher sind, dann suchen Sie ein großes Sportgeschäft auf, um sich beraten zu lassen und die Bälle zu testen.



Ein Stoß nach oben kann leicht die Flugbahn verändern und dann oft nicht mehr aufgefangen werden. Achten Sie darauf, dass sich nichts Zerbrechliches in der Nähe befindet.

5.

TRAININGSAUSRÜSTUNG

Für das Training mit dem Medizinball wird eine Vielzahl von unterschiedlichen Bällen angeboten. Die Bälle unterscheiden sich in Oberflächenstruktur, Herstellungsmaterial, Gewicht, Größe und Prellverhalten. Wählen Sie Gewicht, Größe und Eigenschaften des Balls abhängig von Ihrer Körperkraft, Ihren Trainingszielen sowie den geplanten Übungsvarianten. Neben einem passenden Ball benötigen Sie für das Training nicht viel. Wenn Sie Würfe in der Wohnung auf den Boden machen, dann empfiehlt es sich, die Bälle auf eine dicke Matte zu schleudern. Die Wurf- und Stoßübungen gegen eine stabile Wand können Sie im Keller oder im Garten ausführen.

ÜBERSICHT ÜBER MEDIZINBÄLLE

Die folgenden Medizinbälle können Sie im Training einsetzen. Die Ballbezeichnungen sind nicht einheitlich, so lassen sich manchmal auch andere Namen finden. Die Preise sind abhängig vom Hersteller teilweise sehr unterschiedlich. Für das Training zu Hause sind die Bälle in der unteren Preisgruppe meist bereits gut genug.

❁ Medizinball aus Gummi oder Ruton (Wall Ball)

Dieser typische Medizinball für das Stoß- und Wurftraining gegen eine Wand ist zumeist von kleiner oder mittlerer Größe. Er ist aus Gummi oder Ruton hergestellt und hat eine genarbte Oberfläche, wodurch er sich gut greifen lässt. Das Nadelventil ermöglicht es, die Sprungkraft des Balls anhand des Luftdrucks zu variieren.

Wenn Sie eine neue Wurfübung ausführen, nutzen Sie den Ball eher wenig aufgepumpt, damit Sie sich erst an den Rückprall gewöhnen können. Der Ball kann für alle Übungen eingesetzt werden; er eignet sich aufgrund der guten Pnelleigenschaften besonders für die Wurfübungen gegen eine Wand. Fließende Stoß-, Wurf- und Fangbewegungen sind möglich. Auch für Bodenwürfe ist dieser Ball geeignet, wenn auch nicht so optimal wie der Slam Ball. Der Wall Ball ermöglicht ebenso die Nutzung als Zusatzgewicht sowie als instabiler Untergrund. Der Ball wird im Handel mit einem Durchmesser von 19–34 cm und einem Gewicht von 0,5–10 kg angeboten. Der Preis ist abhängig von Gewicht und Verarbeitung und beträgt zwischen 20 und 100 EUR. Ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten die Wall Balls der Firma Perform Better, die in diesem Buch häufig verwendet werden.

❁ Medizinball aus Leder oder Kunstleder (Klassischer Ball)

Der Medizinball aus Leder oder Kunstleder hat häufig eine mittlere Größe. Er liegt sehr gut in der Hand und eignet sich optimal zur Intensivierung von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie als instabiler Untergrund bei Stützübungen. Der Ball lässt sich aber auch beim Wurftraining mit dem Partner einsetzen. Allerdings sind die meisten Modelle für häufige Würfe gegen eine Wand oder auf den Boden nicht geeignet, da sie nicht gut zurückprallen und nicht formbeständig sind. Der Ball