Anfangen ist schwer, dranbleiben umso mehr
Immer am Ball bleiben

von Andrea Szivacsek

Diesen Beitrag möchte ich mit einem leicht abgewandelten Sprichwort einleiten, denn nicht nur die Technik, nein auch die „Disziplin is a Hund"!

Hat man einmal den Entschluss gefasst, etwas für seinen Körper zu tun und mit dem Training zu beginnen, ist die Motivation anfangs sehr groß. Doch genauso groß wie die Motivation zu Beginn, sind auch die alten Gewohnheitsmuster und der berühmte innere Schweinehund, wenn es ums Dranbleiben geht. Das Training ist noch zu „neu" und vor allem zu anstrengend, als dass es schon in täglichen Routinen Platz gefunden hätte oder, wie das Zähneputzen, bereits zu selbigen geworden wäre.

Sehr schnell besteht die regelmäßige Trainingsroutine vor allem darin, einen Haufen Ausreden zu finden, warum das Training heute nicht möglich ist. Argumente wie „ich bin müde", „ich habe keine Zeit", „das Training dauert zu lange",

Fotos: Szivacsek

„die Anfahrtszeit ins Fitness-Center ist so mühsam", „das Wetter ist zu schlecht" stehen nach anfänglicher Euphorie dem guten Vorsatz wie David gegen Goliath gegenüber.

Wie und vor allem welche Wege kann man also finden, um künftig nicht nur anzufangen, sondern auch dranzubleiben? Ganz einfach! Indem man am Ball bleibt!

Denn Bälle als Trainingsmittel bewirken im Kampf gegen den inneren Schweinehund wahre Wunder und schlagen so fast jeder Ausrede ein Schnippchen!

Das Training mit Bällen, wie dem Medizinball oder dem Pezziball, führt durch den teilweise spielerischen Charakter dazu, dass die Anstrengung nicht so negativ wahrgenommen wird. Für ein Training mit Bällen muss man weder die aufwendige Anfahrt in ein Fitness-Center auf sich nehmen, noch ist es überhaupt notwendig dafür raus zu gehen. Darüber hinaus sind Trainingseinheiten mit Pezzi- oder Medizinbällen zeitsparend. Denn Übungen mit Medizinbällen fordern den gesamten Körper und jene mit dem Pezziball beinhalten aufgrund der Beschaffenheit des Balles immer sensomotorische Elemente - welche sehr viele Muskeln, und vor allem die tiefenstabilisierende Muskulatur aktivieren.

Beim Training mit Bällen gibt es eine schier endlose Palette an Übungen und Variationen, welche es einem leichter machen, beim Sport am Ball zu bleiben!

Der Pezziball, eines meiner Lieblings-Trainingsgeräte, ist ein ganzes Fitness-Center für sich und darüber hinaus auch noch weit funktioneller, als die üblichen Krafttrainings-Geräte im Studio, welche Muskeln oftmals sehr isoliert ansprechen, wenig tiefenstabilisierende Muskulatur aktivieren und vor allem sehr wenig Alltags-Transfer mit sich bringen.

Mit dem Pezziball kann man in einer 20-minütigen Trainingseinheit problemlos und hocheffektiv den gesamten Körper trainieren – ohne dabei die eigenen vier Wände verlassen zu müssen.

Das Allround-Talent Pezziball hilft bei der korrekten Ausführung von Squats (Kniebeugen), dient als perfekte Leg-Curl Maschine, erschwert durch die Instabilität Übungen wie Straight Arm Planks, Liegestütze oder Lunges (Ausfallschritte) und macht einem Feuer unterm Hinter wenn man die klassische oder einbeinige Brücke darauf ausführt. Selbstverständlich ist der Pezziball auch der perfekte Begleiter für eine Vielzahl von abwechslungsreichen und effektiven Bauch- und Rückenübungen.

Daher kann ich jedem, der gerne trainieren möchte, beim „Dranbleiben" aber bislang immer an den genannten Ausreden gescheitert ist, nur wärmstens empfehlen: Ab in den Laden, ran an den Ball und entgegen dem olympischen Motto ab sofort zu sagen:

Nicht DABEI SEIN ist alles, sondern DABEI BLEIBEN!

Andrea Szivacsek ist selbstständige Fitness- und Personaltrainerin bei 360° Training & Therapie.