

# Ein Stab bringt frischen Schwung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

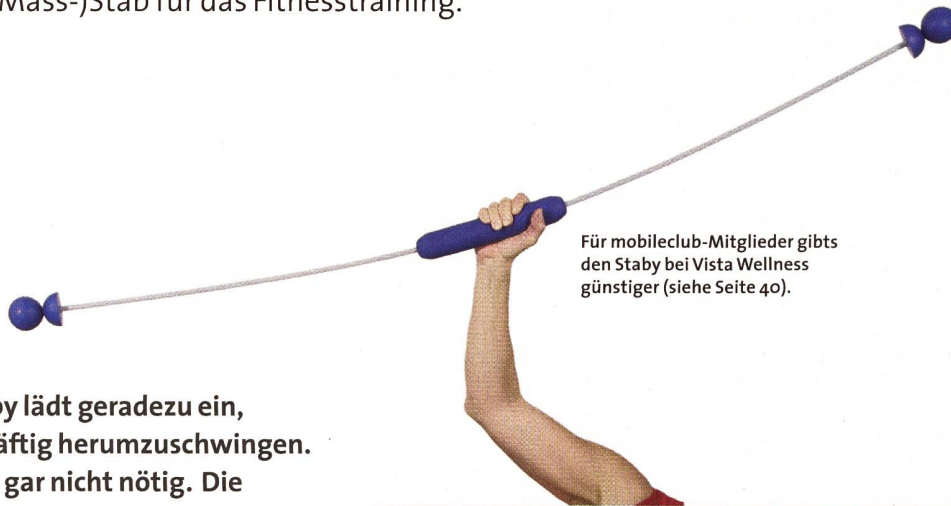
## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ein Stab bringt frischen Schwung

**Geschüttelt, nicht gerührt** // Während viele neue Fitnessgeräte altbewährte Techniken frisch auftauen, setzt der «Staby» andere Akzente: Er bringt den Körper mit kleinen Schwingungen aus dem Gleichgewicht und trainiert so die Rumpf- und Haltemuskulatur. Ein neuer (Mass-)Stab für das Fitnessstraining.

Ralph Hunziker



Für mobileclub-Mitglieder gibts den Staby bei Vista Wellness günstiger (siehe Seite 40).

►► Der Staby lädt geradezu ein, wild und kräftig herumzuschwingen. Das ist aber gar nicht nötig. Die Muskulatur wird bei zu kräftigen Schwüngen oft überfordert. Kleine Schwungamplituden wirken also mehr! ◀◀

## Körper stabilisiert

► Der Trainingseffekt des Stabys beruht auf dem Prinzip «actio gleich reactio». Durch eigene Körperkraft wird der Stab in Schwung versetzt. Diese Schwingungen werden über den Arm und die Schulter auf den restlichen Körper übertragen. Rumpf- und Haltemuskulatur werden aufgefordert, diesen ständigen Vibrationen entgegenzuwirken und den Körper zu stabilisieren. Dieses Prinzip macht den Staby-Stab zu einem effizienten Trainingsgerät für die Rumpfstabilität, die Schulterprävention, das Koordinations- und Krafttraining. Die Übungen können im Stehen (ein-, beidbeinig) oder Sitzen ausgeführt werden. Ausführungen im Liegen sind auch möglich, haben aber kaum einen Effekt auf die Rumpfstabilität. Der Staby wird sowohl in der Rehabilitation als auch im Fitnessstraining eingesetzt und eignet sich auch für Sportler als ideales Ausgleichstraining. Den Schwungstab gibt es in verschiedenen Ausführungen und Preisklassen. //

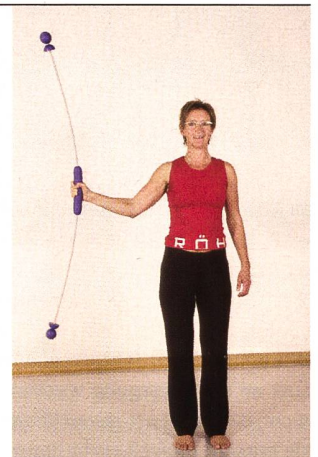
## In Schwung kommen

► Das Schwingen mit dem Stab ist koordinativ schwieriger, als es scheint. Die richtige Technik will vielseitig geübt sein. Einsteiger führen die folgenden Übungen je ca. 15, Fortgeschrittene 30 Sekunden aus.

### Grundstellung

**Wie?** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt und Rücken gerade. Einhändig neben dem Körper in kleinen Bewegungen schwingen. Schwingehand wechseln.

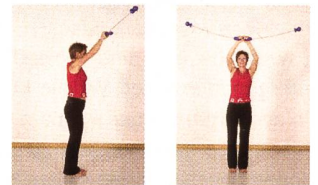
**Variante:** Beidhändig vor dem Körper, nicht vor und zurück, sondern seitwärts schwingen.



### In Hochhalte

**Wie?** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt und Rücken gerade. Beidhändig über dem Kopf schwingen.

**Variante:** Im Ausfallschritt beidhändig über dem Kopf schwingen.



### Im Sitz

**Wie?** Sitz am Boden mit Füßen aufgesetzt. Auf Brusthöhe vor dem Körper schwingen.

**Variante:** Ein Fuss (beide Füße) vom Boden anheben.



### In Bauchlage

**Wie?** Bauchlage und Beine schulterbreit öffnen. Einhändig seitlich neben dem Kopf schwingen.

**Variante:** Beidhändig über dem Kopf ausführen.





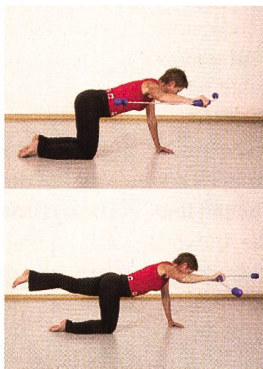
## Kombinierte Übungen

► Diese Formen des integrativen Trainings (siehe Kasten) sind koordinativ und konditionell anspruchsvoller und bestehen immer aus zwei zusammengeführten Einzelübungen.

### Vierfüßler

**Wie?** In der Ausgangsstellung (Vierfüßlerstand) den Stab mit einer Hand neben dem Körper oder vor dem Kopf schwingen. Gegenbein nach hinten in die Horizontale strecken und wieder beugen.

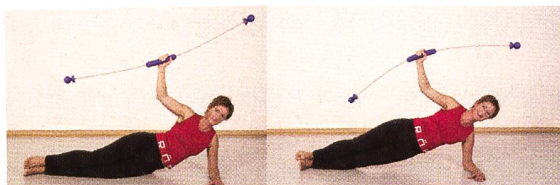
**Variante:** Gegenbein mit angewinkelter Unterschenkel nach hinten anheben (Fusssohle schaut nach oben). Fusssohle in kleinen Bewegungen zur Decke drücken und senken.



### Seitliche Rumpfbeugen

**Wie?** Seitstützlage mit leicht angewinkelten Beinen. Den Stab parallel zum Oberkörper schwingen. Becken anheben und senken.

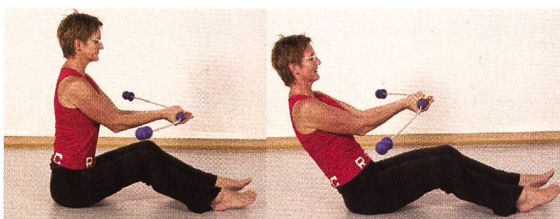
**Variante:** Das gestreckte obere Bein anheben und senken.



### Rumpfbeugen

**Wie?** Sitz am Boden mit Füßen aufgesetzt. Auf Brusthöhe vor dem Körper schwingen. Oberkörper langsam nach hinten senken und wieder heben.

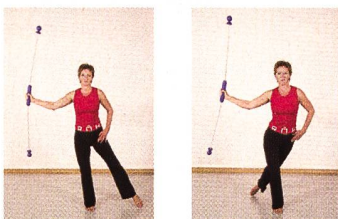
**Variante:** Oberkörper nach links und rechts ausdrehen und/oder Beine in die Luft anheben.



### Balanceakt

**Wie?** Stand auf einem Bein und mit Gegenarm schwingen. Leicht in die Knie gehen und das «Schwungbein» hinter das Standbein auf die Gegenseite führen.

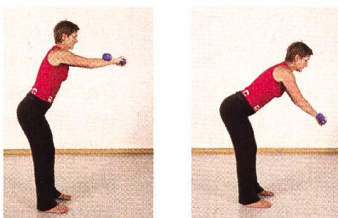
**Variante:** Andere Einbeinformen ausprobieren.



### Starker Rücken

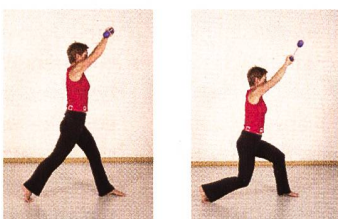
**Wie?** Breiter Stand mit leichter Oberkörpervorneigung. Den Stab vor dem Körper schwingen. Mit dem Oberkörper tief und hoch gehen.

**Variante:** Kniebeugen ausführen.



### Telemark

**Wie?** Im Ausfallschritt den Stab vor dem Körper oder über dem Kopf schwingen. Knie beugen und strecken.



## Aus zwei mach eins

► Die hier beschriebenen Übungen sind Formen des Integrativen Trainings. Dieses besteht aus zwei Bausteinen, die zuerst getrennt voneinander ausgeführt und dann zusammengesetzt – eben integriert – werden. Im ersten Baustein erfolgt eine Schwungphase aus einer Grundstellung (z.B. Vierfüßlerstand und rechter Arm schwingt den Stab seitlich). So wird die tief gelegene, lokale Haltemuskulatur stabilisiert. Anschliessend wird das Schwingen gestoppt und in der Grundstellung eine kräftigende Übung für eine globale Muskulatur ausgeführt (z.B. linkes Bein nach hinten in die Horizontale strecken und wieder beugen). Zum Schluss werden diese beiden Bausteine zusammengeführt (z.B. parallel mit dem rechten Arm den Stab schwingen und das linke Bein in die Horizontale nach hinten strecken und beugen). Wer dieses Prinzip verstanden hat, kann eigene «integrative Übungen» zusammenstellen. //

## Alles im Griff

► Je nach Übung bzw. Zweck kann die Griffhaltung variieren. Eines bleibt immer gleich: Den Stab locker halten und nicht krallen, um Verkrampfungen zu verhindern, und die Schultern nach unten ziehen.



Fotos: Philipp Keimann

► Weitere Informationen unter: [www.staby.de](http://www.staby.de)  
 ► Vertrieb für die Schweiz: [www.vistawellness.ch](http://www.vistawellness.ch)