

Women's Health

**DIESES JAHR
NEHMEN
SIE
NICHT ZU**

Verblüffend leicht und
oberlecker: 22 Rezepte, von
Plätzchen bis Xmas-Menü

Yoga statt Tabletten
Diese Posen killen
sogar Kopfschmerzen

**Schöner kommen –
gern auch ohne Kerl**

Stress, mieses Wetter,
null Bock aufs Training?

**JETZT
ERST
RECHT!**

Diese 7 Übungen reichen,
um Ihre Sommerfigur zu halten

53
Tipps, wie Sie
top gestylt selbst die
wildeste Party
überstehen

Supereffektiv: der
Body-Transformation-
Plan von Sängerin
Ellie Goulding

**DER NEUE
FETT-WECHSEL
QUICK!**

Keine Angst vor
Networken, Mädels
5 Strategien, mit denen
Sie im Job punkten



Rodale-Motor-Pressen GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart
P 21799 PVST Deutsche Post
New Balls Training Concepts GmbH
Tanja Kühne
Wittener Str. 242
44803 Bochum

DIE
Probe-
Stunde

Umwerfendes Rückentraining

Stöhnen erwünscht: Unsere Autorin
Martina Steinbach ließ sich von einer
Trainerin flachlegen und fühlte sich dank deren
„BALLance Methode“ so geerdet wie noch nie.
Kein Wunder, denn hierbei bleibt man im
Kampf gegen Rückenschmerzen am Ball

HINLEGEN Die erste Übung der „BALLance Methode“ ist entspannt: lang auf den Rücken legen, Arme locker seitlich ausstrecken und spüren, wie sich das anfühlt. Lächelt! „Schließt die Augen und öffnet den Mund“, fordert uns Trainerin Dr. Tanja Kühne auf. Wenn das reicht, um dem Rücken etwas Gutes zu tun... Nicht mal Musik brauchen wir (die lenkt nur ab), dafür bekommen wir (mit mir 17 Verspannte) 2 Geräte mit schwarzen Bällen, die mit einer silbernen Feder verbunden sind. „Nehmt beide in die linke Hand, die größeren Bälle oben“, sagt die Sportwissenschaftlerin. Sie hat sowohl Methode als auch Tools erfunden und dann zusammen mit Kollegen der Uni Kiew sowie der Inline Akademie Schweinfurt entwickelt. Respekt, ich scheitere schon daran, die Tools in der Hand zu behalten.

UMDREHEN Zum Glück ist das nur kurz gefragt. Mit aufgestellten Füßen drehen wir uns im Sitzen über die linke Seite und legen die Bälle mit ausgestrecktem Arm mittig auf unseren Matten ab. „Stützt die Hände hinter dem Po auf, die Finger zeigen zum Körper. Lehnt euch zurück, legt die Unterarme ab und positioniert die Schulterblätter über den Bällen. Da, wo ihr Flügel hättet, wenn ihr Engel wärt.“ Sofort wissen alle Frauen Bescheid. „Wichtig ist, dass die Wirbelsäule über

AUA-WEGDRÜCKER „BALLance Methode“

BESONDERHEIT Dieser Kurs ist Hilfe zur Selbsthilfe. Indem der Trainierende auf unterschiedliche Weise rücklings über den „BALLance Ballkörper“ rollt, werden die Wirbelkörper behutsam auseinandergezogen, was die Bandscheiben entlastet. „Ich hab Rücken“ ist auf diese Weise schnell vergessen
ZEITFAKTOR 30 Minuten

LOCATION In Fitness-Studios wie dem Injoy Med Dresden (www.injoymed-dresden.de). Weitere Studios und Events auf www.ballance-concepts.de

KOSTEN Ein Probetraining ist kostenlos, Studiomitgliedschaften gibt es ab 45 Euro. Das Geräteset ist nach Einführung durch einen „BALLance Trainer“ ab 138 Euro zu haben

KALORIENVERBRAUCH Rund 150 Kalorien in einer halben Stunde

SPASSFAKTOR ★★★★★ **ENERGIEAUFWAND** ★★★★★
ANSPRUCH ★★★★★ **ENTSPANNUNGSGRAD** ★★★★★

FAZIT Wer viel sitzt und Rückenprobleme hat, der sollte für die „BALLance Methode“ unbedingt einen Platz im Terminkalender einplanen

FOTO: CHRISTIAN KASPER



Neuer Trendsport | Body

der Feder ist“, sagt Tanja – und jetzt checken es auch die Kerle. Die Hände legen wir wie bei Sit-ups in den Nacken. Auuuuu! Wie unangenehm drücken die Dinger denn bitte in den Rücken? „Stöhnen und Jammern sind übrigens ausdrücklich erwünscht“, meint unser Coach lachend.

ZURÜCKLEHNEN Grund unserer Klagelaute sind Expertin Tanja zur Folge Verspannungen und Verklebungen. „Durch den massageähnlichen Druck lockern sich diese, die Wirbelsäule richtet sich auf, und die Bandscheiben können besser atmen“, erklärt die ehemalige Leistungssportlerin, die nach Ende ihrer Leichtathletik-Karriere selbst unter starken Rückenproblemen litt. „Wir sitzen sehr viel, was unzählige Beschwerden auslöst. Befindet sich die Wirbelsäule wieder in ihrer natürlichen Position, reduziert das den Druck auf naheliegende Blutgefäße, Nerven und Organe – die Schmerzen werden gelindert oder verschwinden sogar komplett.“

DURCHATMEN Damit das unangenehme Gefühl nicht zu groß wird, sollen wir atmen, tief und bewusst. Atmen, als wir uns mit den Füßen so abdrücken, dass wir mit dem Rücken über die Bälle vor- und zurückrollen können. Atmen, während der Ball im Lendenwirbelbereich liegt und wir die Knie zum Paket über der Brust halten. Und atmen, während wir uns auf die Seite drehen und das kleine Tool unterhalb der Brust spüren. Puh, auch wenn wir in einer halben Stunde nur 3 Übungen gemacht haben, fühle ich mich gefordert. Und dass das Ganze wirkt, zeigt die Abschlussübung: Im Liegen kann ich den kompletten Rücken am Boden halten und die Füße locker zur Seite fallen lassen. Anfangs war mein Muskeltonus dafür viel zu hoch. Krass, so fühlt sich also „entspannt sein“ an? Manchmal muss man dafür eben hart im Nehmen sein.