



# ioball BodyART™

Auf der Ispo 2007 in München wurde der Ballooning Ball mit dem „Brand New Award“ ausgezeichnet. Jetzt hat er einen neuen Namen: ioball. Neben dem klassischen Training mit dem ioball wurde das Konzept jetzt mit ioball BodyART™ erweitert.

Das „io“ steht für die Bezeichnung intelligent object. Der ioball ist ein ellipsenförmiger Ball, der ein gesundheitsorientiertes Training für verschiedene Leistungsniveaus ermöglicht. Im Vordergrund des Trainingskonzeptes ioball BodyART™ steht die Kräftigung der Haltemuskulatur. Das Konzept wurde in Kooperation mit den internationalen Presentern Alexa Lé und Robert Steinbacher entwickelt. Es verbindet ioball mit dem bekannten Training BodyART.

## Die Ellipse

Die bewusst gewählte Ellipsenform bietet die Grundlage für eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung. Die Intensität der Übungen kann durch unterschiedliche

Ausrichtungen des Balls (z.B. Längs-, Quer- oder Hochstellung) leicht verändert werden. Auch fortgeschrittene Teilnehmer können so von dem Training profitieren. Die Trainingsintensität kann durch die Veränderung des Luftvolumens von Sanft bis Schweißtreibend variiert werden.

## Trainingsziele

Das Training basiert auf einer Symbiose aus Atemtechnik, Kraftübungen zur Stabilisierung, Koordination sowie Beweglichkeit. Der ellipsenförmige ioball verhilft im Training zu höherer Präzision, besserer Kontrolle und Zentrierung. Das Ziel ist, die Kernmuskulatur zu stärken, ihre Flexibilität zu erhöhen sowie die gesamte Sensomotorik zu verbessern. Als instabile Unterlage verwendet, ist der Ball für ein propriozeptives Training verwendbar. Bei der Tiefensensibilität geht es im eigentlichen Sinne um die Eigenwahrnehmung des Körpers.

Die Wahrnehmung findet durch Rezeptoren in Gelenken (Gelenksensoren), Muskeln (Muskelspindeln) und Sehnen

(Golgi-Sehnenorgane) statt. Die Propriozeptoren nehmen Informationen aus Muskeln und Sehnen auf, die als afferente Impulse an das Gehirn geleitet werden. Durch die sensomotorische Steuerung erfolgt im Gehirn ein Abgleich der Impulse. Reflektorisch ergibt sich eine neuromuskuläre Antwort, die Ausgleichsbewegungen veranlasst. Durch diesen Prozess verbessern sich dann die Körperkontrolle sowie die Kraftsteuerung des eigenen Körpers.



**Daniela Pignata** | ist internationale Presenterin im Bereich Body & Mind und BodyART-Ausbilderin sowie internationale Ausbilderin und Referentin für ioball und Pilates.  
[www.bodyartschool.com](http://www.bodyartschool.com)

**Janni Giannikakis** | ist Personal Trainer und als Ausbilder und Referent für verschiedene Institute international im Einsatz. Es arbeitet für die BodyART School und ist Ausbilder für Staby und ioball sowie Trainer von Leistungssportlern.  
[www.io-ball.de](http://www.io-ball.de)



Bei [www.aerobic-moves.de](http://www.aerobic-moves.de) könnt ihr 500 Choreos von 80 Presentern anschauen.



**Position 1:** Stand im Plié, Oberschenkel aktiv, Oberkörper lang ziehen und den ioball mit leichtem Druck zwischen den gespreizten Fingern halten.



**Position 2:** Mit der Einatmung den ioball über den Kopf heben, Oberkörper und Arme gespannt halten.



**Position 3:** ioball zum Bauch bringen und die Bauchdecke zum Crunch, fest nach innen ziehen und dabei ausatmen.



**Position 4:** Einatmen: Wirbelsäule aufrichten.



**Position 5:** Ausatmen: zur rechten Seite rotieren, Seite wechseln, drei Wiederholungen pro Seite



**Position 6:** Einatmen: ioball über den Kopf heben, Oberkörper und Arme gespannt halten und lang ziehen.



**Position 7:** Ausatmen: Fußspitze zur Seite öffnen, Oberkörper rotieren und Arme zur Seite öffnen und auf Schulterhöhe lang ziehen.



Seite wechseln, dreimal pro Seite wiederholen



**Position 8:** Fußspitze zur Seite öffnen, den anderen Fuß im 90° Winkel dazu abstellen (Kriegerposition).



Die Hüfte absenken, Brustbein aufrichten und Arme lang, Schultern tief. Blick nach vorne über die vordere Hand.



Oberkörper lang ziehen, ioball aufsetzen und das hintere Bein heben.  
**Position 9:** Langsam das obere Bein wieder absetzen. Zurück zur Position 8.



**Position 10:** Den vorderen Arm mit dem ioball lang zur Decke heben, hinteren Arm zum hinteren Oberschenkel senken.

