

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 8 (2006)

Heft: 6

Rubrik: Ein Stab bringt frischen Schwung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

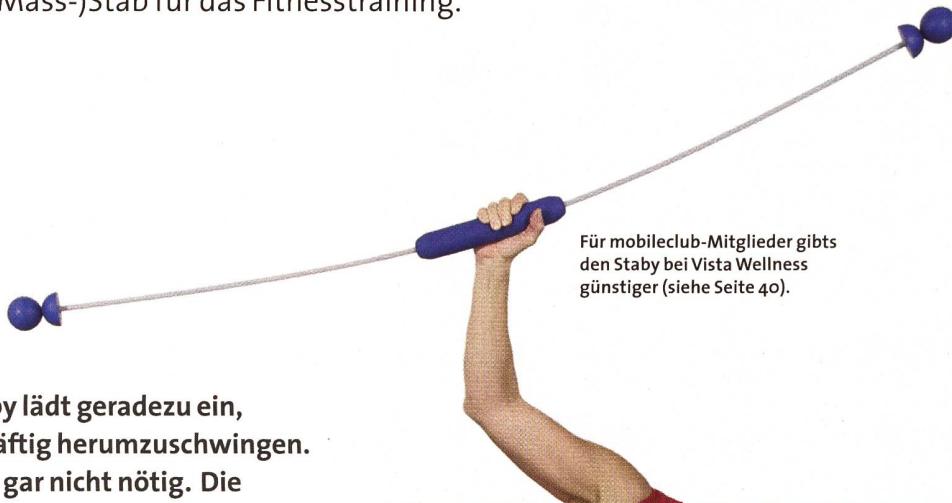
Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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 Fitnesstraining.

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 Vibratoren 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 Fitness-training 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, Fortgeschritten 30 Sekunden aus.

Grundstellung

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

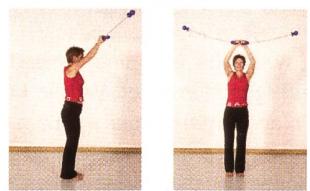
Variante: Beidhändig vor dem Körper, nicht vor und zurück, sondern seitwärts schwingen.



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.

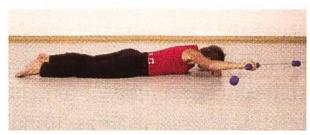
Variante: Ein Fuß (beide Füße) vom Boden anheben.



In Bauchlage

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

Variante: Beidhändig über dem Kopf ausführen.



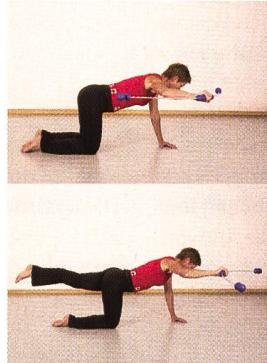
Kombinierte Übungen

► 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.

Varianz: Gegenbein mit angewinkeltem 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.

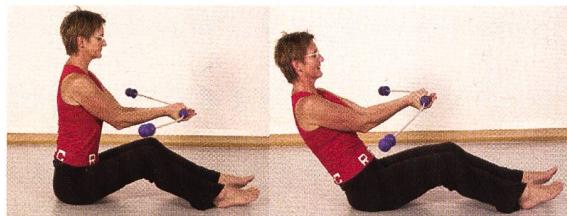
Varianz: Das gestreckte obere Bein anheben und senken.



Rumpfbeugen

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

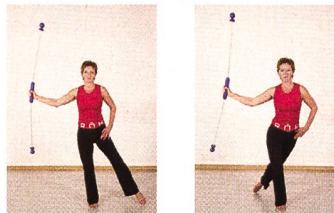
Varianz: Oberkörper nach links und rechts ausdrehen und/oder Beine in die Luft anheben.



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.

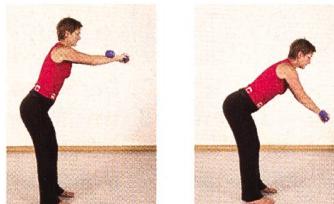
Varianz: Andere Einbeinformen ausprobieren.



Starker Rücken

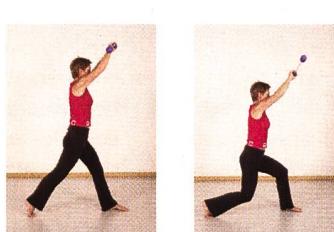
Wie? Breiter Stand mit leichter Oberkörpervor neigung. Den Stab vor dem Körper schwingen. Mit dem Oberkörper tief und hoch gehen.

Varianz: Kniebeugen ausführen.



Telemark

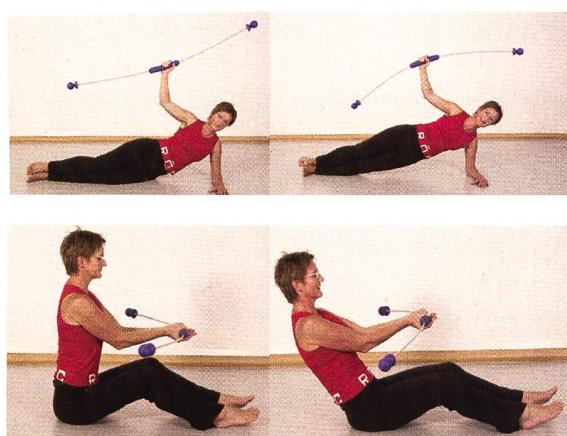
Wie? Im Ausfallschritt den Stab vor dem Körper oder über dem Kopf schwingen. Knie beugen und strecken.



► Weitere Informationen unter: www.staby.de
► Vertrieb für die Schweiz: www.vistawellness.ch

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 zusammenge setzt – 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.

