Swissball: Optimal trainieren mit dem Gymnastikball

Diese Übersicht mit Swissball-Übungen fürs Aufwärmen, zum Training spezifischer Muskelgruppen und fürs Stretching kann als Hilfsmittel für die Trainingsgestaltung oder als Vorlage für ein Circuit-Training verwendet werden.

Swissball: Optimal trainieren mit dem Gymnastikball

Quelle: mobilepraxis 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO