

# Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Crunches in der Seitstütze

Die Muskulatur seitlich des Körpers wird im Training oft vernachlässigt. Die folgende Übung kräftigt die seitliche Rumpf- und Beinmuskulatur effektiv, wenn sie stabil ausgeführt wird.

**Ausgangslage:** Seitwärts auf den Ball liegen. Beine überkreuzen, den oberen Fuss vor dem unteren platzieren, Arme über dem Kopf ausstrecken.

**Ablauf:** Mit einer guten Ganzkörperspannung den Oberkörper seitlich heben. Der Ball bleibt dabei möglichst stabil an Ort..

**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Keine ruckartigen Bewegungen, sondern auf eine langsame und gleichförmige Ausführung achten.



## Schwieriger

### Seitliches Brett

Die seitliche Muskulatur des ganzen Körpers wird in dieser fortgeschrittenen Übung trainiert. Sie erfordert eine gute Ganzkörperstabilität.

**Ausgangslage:** Die Füße übereinander auf den Ball legen. Unterarm genau unter dem Schultergelenk am Boden platzieren.

**Ablauf:** Das Becken heben, bis der ganze Körper eine horizontale Linie bildet, dann wieder absenken. Die obere Hand stabilisiert die Position zusätzlich oder ist seitlich am Körper aufgestützt.

**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets



### Zu beachten

- Rumpf- und Ganzkörperstabilität, rollende
- fließende und hüpfende Bewegungen
- Bewegungskontrolle
- Balancefähigkeit, besonders: laterale Neigung

- Streckung der Brustwirbelsäule (BWS).
- Tipp: Je praller der Ball, desto grösser die Herausforderung beim Stabilisieren

## Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser

Körpergrösse	Armlänge	Durchmesser
140 cm	45-55 cm	45 cm
bis 155 cm	56-65 cm	55 cm
bis 175 cm	66-80 cm	65 cm
bis 185 cm	81-90 cm	75 cm
ab 190 cm	91-100 cm	85 cm

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**