

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Dehnübung

Diese Dehnübung dient im Anschluss der Crunches dazu, den Rumpf und die Brustwirbelsäule ausgleichend zu strecken.

Ausgangslage: Vor dem Ball in die tiefe Hocke gehen und daran anlehnen.

Ablauf: Rückwärts über den Ball rollen und den gesamten Körper über dem Ball ausstrecken. Kopf liegt auf dem Ball, die Arme entspannen. 5-10 Atemzüge bleiben.



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