

# Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Rückenmobilisation

Diese ausgleichende Dehnübung verbessert die Haltung und die Beweglichkeit der Schultern und des oberen Rückens.

**Ausgangslage:** Vor den Ball knien, Arme ausstrecken und Hände auf den Ball legen.

**Ablauf:** Indem das Brustbein in Richtung Boden geführt wird, kommt es zu einer Dehnung des Schultergürtels. Dann den Ball zu den Knien heran führen und den Oberkörper in eine dehnende Rundung bringen. Dabei regelmässig und langsam Atmen.



**Wiederholungen:** Nach einigen dynamischen Wiederholungen Endstellungen für 30–60 Sek. halten und 3–4 × wiederholen.

## 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**