

Swissball – Stretching: Rückbeuge

Mit dieser Übung wird die vordere Seite des Körpers, vor allem die Bauchmuskulatur, gedehnt und die Brustwirbelsäule gedehnt. Sie ist eine gute Ausgleichsbewegung zu den Rumpfbeugen (Crunches).

Mit dem Rücken auf den Ball liegen, die Beine anwinkeln, die Füße am Boden behalten. Dann die Beine langsam abstossen und sich über den Ball strecken bis der ganze Körper gedehnt ist.

Regelmässig atmen. Die Position unten im Bild während 20 bis 30 Sekunden halten. 2-3 Serien ausführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO