

Atmung – Mit dem Luftballon: Blockierte Knie

Während dieser Übung werden die rückenstabilisierenden Muskeln sowie der Beckenboden beansprucht und gekräftigt.

Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Den Luftballon zwischen beide Knie klemmen und ihn mit den Knien zusammendrücken. Dabei gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln anspannen. Die gestreckten Arme ein wenig nach hinten drücken, die Hände zeigen dabei nach vorn. Die Spannung sechs bis zehn Sekunden halten, dann locker lassen.



Variation

Zusätzlich einen Luftballon oder einen anderen Ball zwischen den in Brusthöhe gehaltenen Händen zusammendrücken. Die Ellenbogen sind dabei etwas angehoben.

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO