Swissball – Rumpf: Balance Crunches

Diese Rumpf-Übung wird auf dem Ball und an einer Wand ausgeführt. Die trainierende Person muss sich stabilisieren um die Bewegung sicher und korrekt durchführen zu können.

Mit dem Rücken auf den Ball liegen. Die Füsse an die Wand stellen. Die Arme seitlich neben dem Oberkörper ausstrecken.

Dann den Oberkörper anheben und die Fingerspitzen zu den Fussgelenken ziehen. Das Kinn nicht aufs Brustbein runterdrücken. Langsam wieder nach unten kommen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO