

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Seitstütze mit Mini-Band

In dieser Übung mit dem Ball und Mini-Band werden zusätzlich zur seitlichen Rumpfmuskulatur die Bein- und Gesässmuskulatur intensiv trainiert.

Ausgangslage: Das Mini-Band um die Fussgelenke platzieren, die Hand auf dem Boden unterhalb der Schulter abstützen. Das Becken stabilisieren indem die Bauch- und Gesässmuskeln angespannt werden.

Ablauf: Ausgangsposition einige Sekunden halten, dann das obere Bein langsam in eine Grätsche abspreizen und wieder zurück führen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets



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