

Swissball – Rücken: Beine heben

Dadurch, dass diese Übung in Bauchlage auf dem Ball durchgeführt wird, ist der Bewegungsradius der Beine grösser. Umso wichtiger ist es, dass der Trainierende die Rumpfmuskulatur gut aktivieren kann.

Über den Ball rollen. Die Unterarme als Auflagefläche benutzen. Die Beine hoch heben, bis der Körper vollständig gestreckt ist.

Dabei ist es wichtig die Bauchmuskulatur gut anzuspannen bzw. den Bauch nicht rauszudrücken. Den Kopf nicht hängen lassen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO