

# Swissball – Schultern und Arme: Liegestütz

Diese klassische Ganzkörper-Übung – die Liegestütz – kann auch auf dem Ball durchgeführt werden. Es ist besonders herausfordernd den Bewegungsablauf hier stabil auszuführen.

Vorbereitung: Die Arme breit abstützen, das Fussrist, die Oberschenkel oder Hüften ruhen auf dem Ball. Zuerst nur den Schultergürtel stabilisieren.

Dann Liegestützen ausführen. Darauf achten, dass die Armstellung breit bleibt und man zwischen den Schulterblättern nicht einfällt. Den Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule halten (Schultergürtel stabilisieren).



## Variation

### schwieriger

- Sich mit gestreckten Armen auf den Ball aufstützen. Die Beinstellung ist so breit, dass genügend Stabilität vorhanden ist. Liegestütz auf dem Ball ausführen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wenn der Ball unter dem Becken ist einmal die linke, dann die rechte Hand zum Gruss heben.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO