

## Swissball – Stretching: Rückendehnung

Mit dieser Übung wird der Rücken mobilisiert und gedehnt. Die Beweglichkeit in der Wirbelsäule zu erhalten ist wichtig für eine gute Rückengesundheit.

Vor den Ball knien, Hände auf dem Ball abstützen, Arme und Rücken strecken. Rücken langsam hoch heben und Buckel machen. Kinn zur Brust ziehen. Dann wieder den Ball wegrollen und den Rücken strecken.

Regelmässig atmen. Die Positionen während 20 bis 30 Sekunden halten. 2–3 Serien ausführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**