

Swissball – Rücken: Rückenstrecker

Die Rückenstreckermuskulatur wird mit dieser Übung auf dem instabilen Ball effektiv trainiert. Dabei ist es genauso wichtig die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

Bäuchlings auf dem Ball liegen. Die Arme zur Seite nehmen. Langsames aufrichten, bis der Körper vollständig gestreckt ist. Die Arme werden leicht zur Seite ausgestreckt. Nach der Stabilisation den Oberkörper mehrmals auf und ab bewegen.



Variation

schwieriger

Die Übung mit einer gerollten Bewegung (auf- und abrollen) durchführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO