Swissball – seitliche Muskulatur: Seitbrett

Das Seitbrett auf dem Ball ist eine Übung zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur. Fortgeschrittene Übende können sich durch die Reduktion der Auflageflächen weiter herausfordern.

Die Füsse übereinander auf den Ball legen. Sich auf einem Unterarm in die Höhe stemmen. Der andere Arm stabilisiert zusätzlich die Position. Dann die Hüfte seitwärts hochheben, bis der Körper ganz gestreckt ist.

Variationen

schwieriger

- Gleiche Ausgangsposition wie oben. Sich auf einen Unterarm in die Höhe stemmen. Der Schultergürtel bleibt stabil. Dann den oberen Arm hoch nehmen und an die Seite legen. Der Körper bleibt gestreckt in der Horizontalen.
- Beide Füsse sind übereinander auf dem Ball. Der Körper ist seitlich in der Horizontalen. Zusätzlich das obere Bein leicht abheben.
- Gleich wie vorher – nur ein Arm und ein Bein aufstützen – aber diesesmal das obere Bein auf dem Ball behalten und das untere Bein beugen und vom Ball lösen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO