

## Swissball – Rücken: Pfeil & Bogen

Ein ganzheitliches Rückentraining enthält auch Rotationen der Wirbelsäule. In dieser Übung werden die Drehungen um die Längsachse präzise und kontrolliert durchgeführt.

Sich bäuchlings auf den Ball legen. Die Beinstellung ist breit. Arme und die Hände sind gestreckt.

Den rechten Ellenbogen anwinkeln, Unterarm bleibt parallel zum linken Arm. Langsames, kontrolliertes Drehen der Wirbelsäule um die Längsachse. Auf der anderen Seite wiederholen.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**