

Swissball – Schultern und Arme: Beugestütze

Mit der Beugestütze – auch «Dip» genannt – wird vorallem die hintere Armmuskulatur gestärkt. Diese Übung erfordert ausserdem eine gute Stabilisationsfähigkeit.

Auf eine imaginäre Bank sitzen. Die Arme stützen sich auf dem Ball ab. Versuchen auf beiden Seiten gleichviel Druck auf den Ball zu geben.

Die Fersen sind leicht abgehoben. Die Ellenbögen werden angewinkelt und der Körper nach unten geführt.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO