

# Swissball – Komplexübung: einbeiniger Kniezug

Dies ist eine komplexe Übung zur Ganzkörperkräftigung. Ohne Stabilität im Rumpf und Schultergürtel kann sie nicht durchgeführt werden.

Die Liegestütz auf einem Swissball einnehmen. Beide Unterschenkel sind auf dem Ball. Den Rumpf und Schultergürtel stabilisieren die Position.

Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Erst sind beide Beine gestreckt. Dann ein Bein beugen und den Ball zum Oberkörper ziehen. Das Gesäss bleibt hoch.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**