

Swissball – Rücken: Brücke

Zur Stärkung der Rückenmuskulatur wird das Becken in dieser Übung angehoben und gesenkt. Je kleiner die Auflagefläche auf dem Ball ist umso grösser der Kraftaufwand.

Breite Armstellung einnehmen. Die Beine sind gestreckt. Das Gesäss wird in die Luft gehoben. Die Hüfte langsam strecken, bis man sich in der Waagrechten befindet. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Variation

einfacher

- Schultern und Kopf ruhen auf dem Ball, die Arme sind nach oben gestreckt. Gesäss anheben und senken.

schwieriger

- Schulterpartie und Arme bilden die Basis. Ein Bein ist angewinkelt, das andere liegt mit dem Unterschenkel auf dem Ball. Den Ball über den Unterschenkel zum Körper ziehen. Das andere Bein und das Gesäss bleiben in der Luft.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO