Swissball – Stretching: Schulterdehnung

Diese Übung eignet sich dazu die Schultergürtelpartie zu dehnen. Durch die Rollbewegung des Balles kann die Rotation geführt und mit grösserem Umfang ausgeführt werden.

Kniend, den Ball vor sich nehmen. Hand und Unterarm parallel vor sich auf den Ball legen. Den Ball seitwärts rollen und den Oberkörper nach vorne beugen.

Regelmässig atmen. Die Position unten im Bild während 20 bis 30 Sekunden halten. 2–3 Serien ausführen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO