

Swissball – seitliche Muskulatur: Crunches

Die seitliche Rumpfmuskulatur wird im Training allzu oft vernachlässigt. Die folgende Übung kräftigt diesen Bereich effektiv, wenn sie korrekt und stabil durchgeführt wird.

Sich seitlich auf den Ball legen. Die Beine werden übereinander gekreuzt, die Arme gestreckt. Mit einer guten Ganzkörperspannung seitlich Aufrichten. Der Ball bleibt stabil an Ort.



Variation

einfacher

Den Ball zwischen die Beine klemmen. Der Kopf liegt bequem auf dem angewinkelten Arm. Der andere Arm stützt zusätzlich die Position. Den Ball seitlich hochheben.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO