

Swissball – Stretching: Brustdehnung

Nach der Ausführung verschiedener Stütz-Übungen auf dem Gym-Ball ist es sinnvoll die Brustmuskulatur als Ausgleich zu dehnen. Darauf achten, dass der Atem dabei nicht unterbrochen wird.

Ausgangsposition: Neben dem Ball knien, ein Unterarm darauf abstützen, den anderen Arm am Boden abstellen. Den Ball von sich wegrollen und die Brust leicht nach unten dehnen.

Regelmässig atmen. Die Position während 20 bis 30 Sekunden halten. 2-3 Serien ausführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO