

Swissball – Rumpf: Ballpendel

Zur Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur wird der Ball – der zwischen den Händen gehalten wird – kontrolliert nach rechts und links in Richtung Boden geführt.

Auf dem Rücken liegend die Beine im rechten Winkel anheben. Den Ball mit den Händen halten und den Oberkörper nach rechts und links drehen und etwas aufrichten. Dabei versuchen nicht ganz auf die Seite zu kippen, sondern den Ball vorher zurück zur Mitte zu führen.



Variation

einfacher

Füsse während der Übung auf den Boden abstellen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO