

## Kraft: Engel

**Bäuchlings auf einem Gym-Ball liegend, versuchen die Sportler in dieser Übung eine stabile Position beizubehalten. Während dessen kräftigen sie ihre Schultern und Arme.**

Bauchlage auf einem Gymnastikball, die Füße auf einer Erhöhung aufgesetzt. Zusatzgewichte aus der Hochhalte seitlich am Körper zur Hüfte hin- und zurückführen. Auf gestreckte Arme achten. Kombination: Schultermuskulatur kräftigen und Körperspannung aufbauen.



**Bemerkung:** Eine gute Grundstabilität wird vorausgesetzt.

**Kombination gefragt** – Krafttraining mit immer denselben Standardübungen kann monoton sein. Deshalb sollten Kraftformen mit konditionell oder koordinativ akzentuierten Elementen (z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombiniert werden. Mit einem zweiten Zusatznutzen: So fördert z. B. die Kombination mit Gleichgewichtselementen zusätzlich die Propriozeption, welche für die Unfall- und Verletzungsprävention sehr wichtig ist.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**