

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Rumpfstabilisation

Übungen für die Rumpfstabilität werden auf labilen Unterlage noch intensiver. Da der Trainierende konstant nach dem Gleichgewicht sucht, ist er voll bei der Sache.



Aufs Mobilo sitzen, die Beine anheben und balancieren.



Variation

Unterarmstütze in statischer Position einnehmen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO