

Swissball – Komplexübungen: seitlicher Kniezug

Der gesamte Rumpf wird mit dieser komplexen Übung gekräftigt. Durch die Rotation beim Kniezug werden auch die seitlichen Muskeln trainiert.



Auf dem Gym-Ball die Liegestützposition einnehmen. Die Oberschenkel liegen auf dem Ball. Dann die Knie gegen die Brust ziehen und die Hüfte in der Längsachse um neunzig Grad zur Seite rotieren.

Hierbei den Schultergürtel gut stabilisieren (nicht zwischen den Schulterblättern einfallen) und die Rumpfmuskulatur bewusst anspannen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO