

Einarmiger Liegestütz mit Ball prellen 1

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Gehe in die Liegestützposition und achte darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet. Die Hände unter den Schultern positionieren. Mit der einen Hand aufstützen, in der anderen einen Ball halten. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.

Übungsausführung:

Nimm aus der Liegestützposition einen Ball mit der rechten Hand auf und prelle ihn (Bild 1). Anschließend schnell den Stützarm wechseln und mit der linken Hand den Ball prellen (Bild 2). Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen, sodass der Körper bei der Bewegungsausführung möglichst ruhig bleibt.

