

## Unterarmliegestütz vorlings mit Ball

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Der Bauch zeigt in Richtung Matte. Die Fußspitzen und die Unterarme in den Boden drücken. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung zur Wirbelsäule. Neben dem rechten Arm liegt ein Ball (Bild 1).

### Übungsausführung:

Spanne bei dieser Übung dauerhaft die Rumpf-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Führe dann aus der Ausgangsposition den Ball mit der rechten Hand unter dem Körper entlang neben den linken Stützarm und lege ihn ab (Bild 2). Führe anschließend denselben Bewegungsablauf mit der linken Hand durch (Bild 3). Wiederhole diesen Vorgang mehrmals.

