

## Crunches mit Ball

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Bauch- und Beinmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Liege in Rückenlage auf dem Boden und strecke die Beine in einem 90°-Winkel gegen die Wand. Halte in den Händen einen Ball.

### Übungsausführung:

Spanne die Bauchmuskulatur an und schiebe den Oberkörper nach vorne oben. Halte den Oberkörper in dieser Position und passe mit beiden Händen einen Ball gegen die Wand (Bild 1). Nach einigen Wiederholungen den Oberkörper wieder langsam absenken.

