

Bauchlage mit Ball 1

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Lege dich in Bauchlage auf eine Matte oder den Boden. Die Arme sind nach vorne gestreckt. Halte in einer Hand einen Ball.

Übungsausführung:

Hebe die Beine und den Oberkörper leicht vom Boden ab. Blicke dabei in Richtung Boden bzw. zur Matte. Halte den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Nimm deine Arme gerade vor den Körper und halte in einer Hand einen Ball. Führe beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite (Bild 1) und anschließend wieder nach vorn in Verlängerung zum Kopf. Sind beide Arme wieder parallel zueinander, den Ball in die andere Hand wechseln. Führe die Übung mehrfach wechselseitig aus (Bild 2).

