

## Beckenlift mit Ball 2

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Kräftigung des unteren Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkelrückseite

### Ausgangsstellung:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle die Fersen weit vom Gesäß entfernt auf den Boden. Halte in den Händen einen Ball.

### Übungsausführung:

Hebe das Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Aus dieser Position das linke Bein anheben und gestreckt halten (Bild 1). Kreise währenddessen einen Ball langsam um die Hüfte (Bild 2). Spanne bei der gesamten Übungsausführung den Körper an. In der Halteposition kontinuierlich und ruhig atmen. Nach einer gewissen Zeit oder Anzahl das Bein wechseln.

