

Einarmiger Liegestütz mit Ball prellen 3

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Gehe in die Liegestützposition etwa einen halben Meter von der Wand entfernt 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) gegen die Wand. Nach einigen Wiederholungen wechsel den Stützarm und führe die Bewegung mit dem anderen Arm durch. Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen, sodass der Körper bei der Bewegungsausführung möglichst ruhig bleibt.

