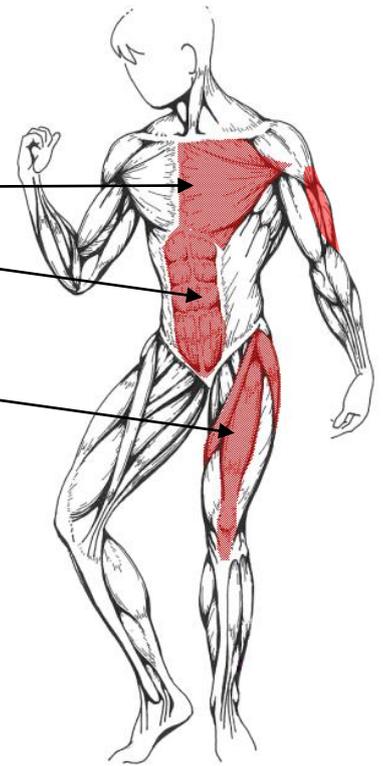


Bauch mit Sitzball

Trainierte Muskeln:

- Brustmuskel, Trizeps
- Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), unterer Anteil;
- Hüftbeuger - (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas) - gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: Sitzball



Bewegungsbeschreibung:

- Füße im Liegestütz auf den Ball legen.
- Dann wird die Hüfte gebeugt und der Ball nach vorne gerollt.
- Danach wird die Hüfte gestreckt und der Ball nach hinten gerollt.
- Usw.